VOCÊ É O SEU MÉDICO
coleção

Remédios Caseiros Aprovados

Mais de
500
receitas
para todos
os fins

Controle e Supervisão
Dr. Osmar C. Cavalcante

EDIOURO/70095

Remédios Caseiros Aprovados

Organizado pela equipe das Revistas do Grupo Coquetel, com a colaboração dos leitores.

• • •

Controle e Supervisão
Dr. Osmar C. Cavalcante

Remédios Caseiros Aprovados

As nossas edições reproduzem
integralmente os textos originais

ISBN 85-00-70095-5

Grupo Ediouro
EDITORA TECNOPRINT S.A.

Nota

O leitor poderá encontrar no final do livro a relaçã dos colaboradores, graças aos quais foi possível a elaboração deste interessante livro. As receitas — respeitadas a redação e a apresentação original dos colaboradores — foram agrupadas por assunto incluindo-se um Índice Remissivo que automaticamente conduzirá o interessado ao assunto que procura.

As nossas edições reproduzem
integralmente os textos originais

ISBN 85-00-70095-5

Grupo Ediouro
EDITORA TECNOPRINT S.A.

Nota:

O leitor poderá encontrar no final do livro a relação dos colaboradores, graças aos quais foi possível a elaboração deste interessante livro. As receitas — respeitadas a redação e a apresentação original dos colaboradores — foram agrupadas por assunto, incluindo-se um Índice Remissivo que automaticamente conduzirá o interessado ao assunto que procura.

Prefácio

O homem sempre esteve profundamente relacionado com o reino vegetal. Desde a Pré-História, supõe-se que já se fazia uso dos vegetais e raízes na alimentação. A História prova, também, que antes do advento da Medicina como ciência, as plantas eram usadas sob as mais diversas formas, como o meio de tratamento para muitos males.

Hoje em dia, numa espécie de volta ao passado, há uma tendência cada vez maior para se revalorizar a cura através da Fisioterapia, que não apresenta os inconvenientes de grande parte dos medicamentos oferecidos pela medicina acadêmica.

Quase todos nós fomos beneficiados na infância por um ou outro desses remédios caseiros, quando pudemos constatar a sua eficácia. Remédios simples, de baixo custo — às vezes gratuitos — cujo conhecimento nos veio, freqüentemente, de épocas distantes; medicamentos que muitas vezes temos à disposição no quintal, no jardim, num vaso ou numa latinha, na forma da erva benfazeja plantada em boa hora; remédio que não nos custa dinheiro, nem causa, tampouco, qualquer dano ao nosso organismo.

Não sabemos ao certo como foram descobertas as propriedades medicinais da maioria das plantas. Instinto? Intuição? Experiência? Não

importa. Mas podemos afirmar que o conhecimento se perpetuou através da tradição oral, mantida ao longo dos séculos.

Todos os povos têm sua medicina folclórica, que abrange não apenas o uso de ervas medicinais, mas também outros recursos, uns curiosos e mesmo simplórios, outros reconhecidamente lógicos, racionais.

Por isso, a Medicina vai cada vez mais se valendo das qualidades curativas da flora. No Brasil, o Conselho Nacional de Pesquisas vem incentivando estudos e experiências nesse sentido. Grandes quantidades das mais variadas espécies botânicas são constantemente exportadas do Brasil para os laboratórios europeus e americanos. Na França, o Instituto de Química das Substâncias Naturais (ICSN), em Gif-sur-Ivette, do Centro Nacional da Pesquisa Científica, vem efetuando pesquisas intensivas sobre

Prefácio

O homem sempre esteve profundamente relacionado com o reino vegetal. Desde a Pré-História, supõe-se que já se fazia uso dos vegetais e raízes na alimentação. A História prova, também, que antes do advento da Medicina como ciência, as plantas eram usadas sob as mais diversas formas, como o meio de tratamento para muitos males.

Hoje em dia, numa espécie de volta ao passado, há uma tendência cada vez maior para se revalorizar a cura através da Fisioterapia, que não apresenta os inconvenientes de grande parte dos medicamentos oferecidos pela medicina acadêmica.

Quase todos nós fomos beneficiados na infância por um ou outro desses remédios caseiros, quando pudemos constatar a sua eficácia. Remédios simples, de baixo custo — às vezes gratuitos — cujo conhecimento nos veio, freqüentemente, de épocas distantes; medicamentos que muitas vezes temos à disposição no quintal, no jardim, num vaso ou numa latinha, na forma da erva benfazeja plantada em boa hora; remédio que não nos custa dinheiro, nem causa, tampouco, qualquer dano ao nosso organismo.

Não sabemos ao certo como foram descobertas as propriedades medicinais da maioria das plantas. Instinto? Intuição? Experiência? Não

importa. Mas podemos afirmar que o conhecimento se perpetuou através da tradição oral, mantida ao longo dos séculos.

Todos os povos têm sua medicina folclórica, que abrange não apenas o uso de ervas medicinais, mas também outros recursos, uns curiosos e mesmo simplórios, outros reconhecidamente lógicos, racionais.

Por isso, a Medicina vai cada vez mais se valendo das qualidades curativas da flora. No Brasil, o Conselho Nacional de Pesquisas vem incentivando estudos e experiências nesse sentido. Grandes quantidades das mais variadas espécies botânicas são constantemente exportadas do Brasil para os laboratórios europeus e americanos. Na França, o Instituto de Química das Substâncias Naturais (ICSN), em Gif-sur-Ivette, do Centro Nacional da Pesquisa Científica, vem efetuando pesquisas intensivas sobre

diversas espécies vegetais, encaminhadas por pessoas de várias partes do mundo, especialistas na busca de plantas medicinais.

Reunimos centenas de receitas populares num livro que, temos certeza, será de grande utilidade para todos. Não nos restringimos às indicações de remédios exclusivamente vegetais, mas incluímos considerável número de pequenos e curiosos recursos, "achados" verdadeiramente providenciais para probleminhas da nossa vida cotidiana. São meios aplicados pelo povo, há várias gerações, não raro de maneira empírica mas que, analisados criteriosamente, revelam fundamentos bem racionais.

Este livro é o resultado de três anos de pesquisa, coleta, análise e seleção de informações recebidas de todas as regiões do país — todas elas já divulgadas em nossas revistas — e agora reunidas neste volume, com a relação dos leitores que as enviaram.

Queremos, com isso, contribuir para o bem-estar de muitas pessoas, particularmente onde e quando se tornar difícil, ou mesmo impossível, um bom atendimento médico.

Índice Remissivo

Atenção: Os números constantes nos parênteses referem-se aos verbetes, e não às páginas onde estão inseridos.

A

B

C

D

G

H

I

J

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

1 Abscessos em geral

• Coloque um pedaço de algodão molhado em óleo de mocotó. Mude o algodão de 3 em 3 horas.

2 Abscessos nas gengivas

• Ferva um figo partido ao meio em água bórica e polvilhe suas superfícies internas com ácido bórico. Aplique como cataplasma, quente, sobre a região inflamada, o mais próximo da raiz do dente.

3 Acidentes com anzol

• Não puxe o anzol, pois a ponta farpada rasgará a carne. Empurre-o até a ponta aparecer do outro lado, corte-a e então poderá tirar o anzol.

4 Acidez na boca

• Use poejo, também chamado de erva-de-são-lourenço. Faça um chá com as folhas frescas. Também é bom para curar a insônia e para problemas do sistema nervoso.

• Tome o suco de 2 ou 3 limões.

5 Acidez no estômago

• Coma nabos e batatas cruas e raladas e tome uma xícara diária de chá de alfafa.

6 Acidez no estômago e úlcera

• Rale 4 batatinhas de bom tamanho. Em seguida coe a massa em um pano e beba o suco, imediatamente. A dose normal é de 1 xícara das de chá, 3 vezes ao dia.

7 Ácido úrico

• Ferva 150 gramas de folhas de sabugueiro, em 2 litros de água, por 2 minutos. Tome aos cálices, durante todo o dia, com intervalo mínimo de 3 horas.

• Faça um chá com os bulbos da tiririca (erva). Beba várias vezes ao dia.

• A pessoa deve comer diariamente salada de agrião, temperada com azeite e sal.

• Faça um chá de cascas de maçãs secas após deixá-las secar ao sol. Tome adoçado.

8 Afecção do couro cabeludo (pelada)

• Se tiver um ponto central fure com uma agulha esterilizada e tente tirar o pus. Aplique depois água oxigenada (10 volumes), 2 vezes ao dia. A seguir, misture creolina com água em partes iguais, passando em toda região afetada. Dentro de 15 dias já estarão nascendo os pêlos. Depois disso, continue o tratamento por mais uns 7 dias.

9 Afecções da boca

• Mastigue folhas novas de abacateiro.

10 *Afecções das vias respiratórias*

• Aspire o vapor do cozimento das folhas de eucalipto.

11 *Afonia*

• Coloque um pedaço de bórax na boca e deixe-o dissolver pouco a pouco.

12 *Aftas*

• Se você está com afta ou qualquer ferimento na boca, mastigue por 3 minutos uma folha de alecrim.

• Faça um suco com folhas de saião e aplique sobre as aftas.

• Misture 1 pitada de pó seco de gengibre com 1 colher de óleo de gergelim. Aplique de hora em hora no local atingido.

• Coloque sal fino ou pedra-ume na ferida.

• Mastigue um pedaço de queijo bem curado e coloque sobre a afta.

• Coloque um pedaço de algodão embebido em vinagre sobre as aftas, deixando por algum tempo.

• Coloque um pouco de leite de magnésia no lugar ferido e, depois de algum tempo, uma pitada de bicarbonato de sódio.

• Faça um chá de folhas de alfavaca. Bocheche o chá de 3 a 4 vezes ao dia.

• Embeba um cotonete com formol e aplique no local afetado, após as refeições.

13 *Aftas ou feridas na boca*

• Misture em um copo d'água 2 colheres de sopa de vinagre branco. Faça bochechos.

14 *Aftas ou sapinho*

• Limpa-se cuidadosamente a boca com um lenço molhado em água morna, ligeiramente salgada, ou em solução de pedra-ume com mel.

15 *Água no ouvido*

• Coloque 4 gotas de álcool no ouvido e logo em seguida a água sairá.

• Pingue algumas gotas de Merthiolate incolor. O resultado é imediato.

• Ponha um pouco de água para aquecer e, quando estiver morna, coloque algumas gotas dentro do ouvido.

16 *Alcoolismo*

• Para combatê-lo, tome suco de talo da couve. Um cálice, 3 vezes ao dia.

• Faça um chá com folhas verdes de maracujazeiro. Tome 1 xícara por dia.

17 *Alergia*

• A alergia a sabão de coco ou a qualquer outro sabão se resolve, misturando-se um pouco de camomila em 1/2 litro de água quente. Deixe esfriar e coe. Aplique a solução na parte afetada.

• Faça um chá de cascas de pau de cajueiro. Tome um pouco e banhe a região afetada com o restante.

18 *Amebíase*

- Misture, em um copo d'água, 3 gotas de creolina e tome em jejum durante 30 dias.

- Tome 9 gotas de leite de mamão verde pela manhã, em jejum. Repita a dose à noite, ao deitar, durante 9 dias.

- Bata no liquidificador 1 xícara de suco de hortelã miúda com 1 litro de mel. Tome 1 colher (sopa) ao levantar e 1 colher ao deitar.

19 *Amígdalas inchadas*

- Faça um chá com folhas de eucalipto. Quando estiver fervendo, acrescente algumas pitadas de canela em pó e retire do fogo. Tome frio, à vontade.

20 *Amígdalas inflamadas*

- Pegue 5 folhas de erva-de-santa-maria e ferva-as. Coloque a erva em um pano e enrole em volta do pescoço.

- Pegue 20 gramas de pimenta-do-reino e triture-as bem. Coloque água no fogo e, quando estiver fervendo, coloque a pimenta juntamente com o caldo de 1 limão. Quando a água já estiver morna, gargareje por 30 segundos até acabar com o remédio. Faça isso 3 vezes por dia.

- Coloque em 1 copo d'água 1 colher (chá) de Merthiolate e faça gargarejos 3 vezes ao dia.

- Aplique banha de galinha quente no pescoço. Enrole um pano e evite a friagem.

21 *Anemia*

- Bata num liquidificador 3 ovos de pata, o conteúdo de um vidro grande de Biotônico Fontoura, 1 lata de leite condensado e 1 pacote pequeno de chocolate em pó. Tome 1 colher das de sopa, antes das refeições.

- Tome em jejum, toda manhã, 1 copo de caldo de feijão sem tempero.

- Bata no liquidificador 1 beterraba e 1 cenoura cruas junto com 1 colher de açúcar e 1 copo de leite. Tome 1 copo pela manhã, durante 15 dias.

- Tome 20 ml de suco de chicória durante 20 dias.

- Faça um chá de verônica e tome no lugar da água, diariamente.

- Pegue um punhado de folhas de alfafa e junte à água fervente. Deixe esfriar, coe e tome 1 xícara diariamente.

22 *Angina*

- Tome chá de folhas de framboesa.

- Ferva 20 gramas de avenca em 1 litro de água e coe espremendo. Faça gargarejos.

23 *Angina ou estomatite*

- Ferva 25 gramas de madressilvas em 1 litro de água e coe espremendo. Faça gargarejos.

31 *Artrite*

• Use uma pulseira de cobre puro. Acredita-se que o calor do corpo abre os poros e permite que o cobre da pulseira seja absorvido, e que isso corrigirá uma possível deficiência deste mineral no organismo, aliviando, portanto, as dores.

• Tome banhos mornos de banheira com um pouco de sal na água, todas as noites. Submerja até os ombros e relaxe, desfrutando do calor penetrante durante cerca de 20 minutos.

• Tome banhos com farelos de cereais (milho, trigo etc.). Para prepará-los, acrescente cerca de 450 gramas de farelo a uma banheira com água quente. Deite-se nela durante cerca de 30 minutos todas as noites.

32 *Artrite ou inchações*

• Faça uma pomada combinando 3 partes de azeite de oliva (de boa qualidade) com 1 parte de ácido sulfúrico. Coloque a mistura num vidro, tampe-o bem e deixe-a em repouso pelo menos 24 horas, sem agitar. Pincele a pomada sobre a área afetada e cubra-a com gaze. Deixe o curativo pelo menos durante uma noite; se surgir alguma irritação, retire o curativo e lave o local afetado com óleo vegetal.

33 *Asfixia causada por fumaça*

• Tome um copo de leite morno, que logo se sentirá melhor.

34 *Asma*

• Socar muito bem um punhado de folhas de alecrim, até torná-las pó, e confeccionar cigarros. Usar quando necessário.

• Descasque uma tuna (nopal) e corte bem miúda. Polvilhe açúcar e deixe por uma noite no sereno. Depois, tome como xarope o líquido formado.

• Tome 1 colher (chá) de xarope de framboesa, 3 vezes ao dia, por um longo período.

• Tome mel de abelha puro com raspas de folhas de babosa, 3 vezes ao dia, durante alguns meses seguidos.

• Leve ao fogo 1 raiz pequena de gengibre picada, 3 folhas de laranjeira e açúcar à vontade. Caramele, junte mais água e deixe engrossar. Tome frio, em 1 colher das de sopa de 2 em 2 horas.

• Ferva 1/2 quilo de pinhas em 4 litros d'água, espere depois que a água esfrie um pouco e inale os vapores, colocando uma toalha sobre a cabeça e em torno da panela.

• Cozinhe 1 batata grande com casca. Jogue fora a água e inale o cheiro da batata. Serve, inclusive, para desentupir as narinas.

• Raspe 230 gramas de rábano picante, fresco. Misture as raspas com o suco de 3 limões. Guarde a mistura num lugar frio até que se transforme numa massa grossa. A dose recomendada é de 1/2 colher das de chá de manhã e à tarde. Use sempre rábano fresco e nunca congelado.

• Tome diariamente leite de jumenta.

• Misture 30 gramas de éter, 15 gramas de essência de terebintina, 15 gramas de ácido benzóico e 8 gramas de bálsamo-de-tolu. Coloque-os em um frasco de boca larga e, quando tiver o acesso, faça a inalação. Não beba.

• Reduza a pó 5 gramas de cada uma das seguintes ervas: estramônio (também conhecido como figueira-do-inferno, mamoninho-bravo, trombeta e zabumba), beladona e meimendro. Adicione 5 gramas de nitrato de potássio e misture tudo cuidadosamente. A cada crise de asma, coloque uma pitada da mistura sobre uma chapa de ferro quente, não abrasada, e aspire a fumaça.

• Faça um chá com macela-galega (planta de flores pequenas e pálidas, comum em hortas e jardins, também chamada marcela), 1 colher (sopa) de mel e 1 colher (sopa) de azeite de oliva. Tome 1 xícara ao deitar durante 3 meses.

• Tome uma colher (café) pela manhã e à noite, de gordura de jia (espécie de rã), durante 3 dias consecutivos. Depois continue tomando 1 colher à noite. Caso a crise volte, repita a dosagem.

• Misture 1 colher (sopa) de azeite de oliva, 1 colher (sopa) de mel puro e 1 colher (sopa) de sumo de fedegoso (manjerioba). Tome quando estiver em crise.

• Para aliviar os sintomas misture limão, mel de abelha e azeite de oliva em proporções iguais. Tome 1 cálice 3 vezes ao dia.

• Faça cigarros (como os antigos cigarros de palha) com folhas secas (à sombra) de trombeta. Fume 1 cigarro por dia.

• Ao iniciar-se uma crise de asma, mergulhe os pés e as mãos em água onde se dissolveu uma boa porção de farinha de mostarda. Em vários casos, a crise é cortada imediatamente.

• Faça um chá de folhas frescas de morangueiro. Tome à vontade.

• Faça um chá com algumas cascas de umburana-de-cheiro. Tome uma xícara por dia, quando estiver em crise.

• Tome 1 colher (sopa) de azeite doce misturado com 1 colher de mel, em jejum.

• Pegue 1 ovo e lave-o bem. Mergulhe-o depois em 1 copo de sumo de limão. Deixe-o assim, durante uma semana ou mais, dentro da geladeira. Ao final deste tempo, a casca do ovo estará bem mole, com consistência de gelatina. Pegue, então, esta mistura e bata no liquidificador com um pouco de mel ou calda de açúcar. Tome 2 vezes ao dia, durante 15 dias seguidos.

35 Asma de natureza alérgica

• Para acabar com a asma de natureza alérgica, tome pela manhã, em jejum, um copo d'água misturado com farinha de mandioca.

36 Asma ou bronquite

• Junte um punhado de agrião, 1 copo de óleo de eucalipto e 3 litros de água e ferva até reduzir a 1 litro. Coe. Coloque 1 quilo de açúcar, 3 dentes de alho, 2 pacotinhos de cravo e 1 pacotinho de canela, adicionado com 2 copos de álcool. Deixe ferver até reduzir a 1 litro. Coe novamente. Tome 1 colher das de sopa pela manhã e 1 colher à noite.

• Lave uma baga de bucha e corte-a em 4 partes. Retire as sementes e ponha uma das partes para ferver, numa panela com água. Assim que ferver, inale por uns 3 minutos.

• Aplique no peito um pano umedecido com álcool ou aguardente e deixe-o por algumas horas.

37 Asma ou catarro

• Retire o sumo de algumas folhas de sabugueiro (1 xícara), adicione mel e beba.

• Faça um chá das folhas verdes e frescas do eucalipto, em dose normal de qualquer chá. O eucalipto é também ótimo anti-séptico, sendo o chá morno usado para lavar feridas, úlceras etc.

38 Assaduras

• Faça uma pasta com 1 colher de polvilho e um pouco de azeite doce e coloque na parte afetada.

39 Assaduras do bebê

• Seu bebê não terá assaduras, se as fraldas forem higienizadas com bicarbonato de sódio, na última água de enxaguar.

• Passe maizena; alivia, tirando o desconforto, e cura.

40 Ataques de asma

• Para prevenir os ataques de asma, tome 2 a 3 colheres (sopa) de leite de coco verde de manhã e à noite e, em seguida, 1 xícara de chá de agrião.

41 Azia

• Coloque na língua uma pequena quantidade de fermento em pó (fermento de bolo) e deixe-o dissolver-se.

• Mastigue bem algumas folhas de broto de goiabeira e engula.

• Faça um copo de laranjada, adoçando à vontade. Coloque 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio e misture. Tome enquanto estiver efervescendo.

• Para acabar com ela, coloque uma pitada de pó de café sobre a língua e deixe por alguns minutos. O efeito será imediato.

• Beba 1 xícara de leite 3 vezes ao dia. O leite terá um efeito ainda maior se ingerido 30 minutos antes das refeições, pois acalmará o estômago.

• Coma 1/2 xícara de ervilhas frescas todos os dias, de preferência cruas. O que você pode fazer para amolecê-las é colocá-las de molho na água durante a noite, mascando-as na manhã seguinte.

• Coma 1 prato de aveia ou trigo-mouro integral todas as manhãs.

• Tome 1 copo de leite ou coma fatias de mamão.

• Faça um chá com 3 folhas de louro e suco de meio limão. Tome com bastante açúcar.

• Para acabar com a azia e má digestão tome 1 copo de leite gelado.

• Faça um chá de folhas de lima e coloque na geladeira. Tome 1 cálice 3 vezes ao dia. Melhora imediatamente.

• Mastigue folhas de framboeseira.

42 *Azia, má digestão, prisão de ventre ou dispepsia*

• Esmague várias folhas de melão-de-são-caetano, o suficiente para que forneça 2 colheres (sopa) de sumo. Misture com 2 colheres (sopa) de água, e beba. Se persistirem os sintomas, repita 12 horas depois. Para crianças, dê a metade da dose.

• Tome, 2 vezes por dia, 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio diluído em um pouco de água morna.

43 *Azia ou úlceras*

• Faça suco de batata-inglesa e tome-o uma vez ao dia.

44 *Barriga inchada*

• Tome chá de erva-cidreira. Como fazer: junte 50 g da mesma em 1/2 litro d'água com 2 colheres de açúcar e leve ao fogo até ferver. Tome ainda morno.

45 *Bebê que não gosta de leite*

• Se a criança não gosta de leite ou simplesmente não aceita o leite com facilidade, o remédio é usar um truque. Bata o leite no liquidificador com um pouco de groselha, que ele ficará com gosto de refresco e com uma espuma cor-de-rosa que seu filho vai adorar.

46 *Berne*

• Quando as larvas estiverem em local de difícil retirada por meio de pinças (por exemplo, dentro do ouvido), vá ao farmacêutico e peça que lhe aplique uma injeção de óleo canforado. Dentro de meia hora as larvas saem.

• Pegue um pedaço de fumo de corda, molhe no azeite e coloque sobre o berne. Este sai com facilidade, evitando as dores.

• Coloque um pedaço de esparadrapo em cima e aguarde pelo menos 3 horas. Em seguida, arranque o esparadrapo com um forte puxão.

• Para retirar um berne sem ser preciso espremê-lo, corte um pedacinho de toucinho e coloque-o sobre a área afetada. Retire quando o berne passar para o toucinho.

47 *Bicheira*

• Esmagar folhas de pessegueiro em um pouco d'água e colocar depois o sumo obtido sobre o local afetado.

48 *Bicho-de-pé*

• Depois de retirado o bicho, passe sobre o local (principalmente dentro da cavidade formada) esmalte incolor para unhas. Isto evitará coceira e apressará a cura.

• Lave os pés na água em que foram fervidas folhas de pessegueiro.

• Faça uma compressa composta de farinha de trigo e água, e coloque-a sobre a pele, recobrindo com esparadrapo. Espere 2 dias e o bicho passará do pé para a compressa.

49 *Bico-de-papagaio*

• Coloque em 1 litro de álcool umas 40 folhas de guiné. Deixe o vidro tampado por uns dias, e o verde das folhas passará para o álcool. Use 3 vezes ao dia, molhando o algodão e esfregando-o no local do bico-de-papagaio. É ótimo, também, para reumatismo.

50 *Blenorragia (gonorréia)*

• Deixe ferver 1 litro de água com algumas cascas de jatobá, até reduzi-lo para 1/2 litro. Coe em um pano bem limpo. Tome de 2 em 2 horas, com açúcar a gosto.

51 *Bócio*

• Tomar, todos os dias pela manhã, 1 xícara de leite com 2 gotas de iodo.

52 *Bolhas d'água*

• Para curar bolhas feitas por sapatos apertados, coloque no ferimento uma ou mais folhas de bálsamo. Tira a dor e faz cicatrizar rapidamente.

53 *Boqueira*

• Limpar o local afetado com uma solução aquosa de violeta de genciana, em nitrato de prata a 1%. Aplique cuidadosamente com algodão, 3 a 4 vezes ao dia.

• Para curar, coloque cinza de cigarro nos cantos da boca. Em 24 horas aparecem os resultados.

• Retire o leite do pinhão, e misture-o em um pires com um pouco de cinza. Aplique nos cantos dos lábios.

54 *Bronquite*

• Corte um abacaxi em fatias, coloque-as em uma panela e cubra-as com mel. Cozinhe, deixe esfriar e retire o suco. Tome 3 colheres das de sopa por dia.

• Colocar um punhado de folhas de alecrim sobre uma chapa quente e aspirar a fumaça.

• Faça um chá com folhas da amoreira-branca. Tome à noite.

• Frite algumas fatias de cebola com açúcar e um pouquinho de água. Com a cebola frita, faça algumas balas, que deverão ser chupadas durante as crises.

• Cozinhe 1 cabeça de alho e passe-a no liquidificador com 1 copo de mel. Tome uma colher das de café, 2 vezes ao dia.

• Pingue algumas gotas de óleo gomenolado no nariz. Aplique cataplasmas quentes de linhaça com mostarda, no peito e nas costas, de 3 em 3 horas e mantenha-se em repouso.

• Ferva bem alguns galhos de levante, com 1 copo e meio de água, até reduzir a meio copo. Bata 1 gema de ovo (caipira) com 1 colher (sopa) de açúcar refinado, até ficar um pouco branca. Coloque o chá quente por cima e misture bem. Deve ser tomado bem quente e em jejum. Repetir por 6 dias.

• Fazer um xarope com folhas de pitanga e tomar 3 vezes ao dia. Tomar também todos os dias, na parte da manhã, 1 colher (chá) de óleo de pequi.

• Juntar: hortelã, assa-peixe, flor de mamão-macho, erva-doce e água. Ferver até o ponto de xarope. Coar e tomar 1 colher das de sopa, 1 vez por dia.

• Fazer chá de folhas de eucalipto adoçado com mel de abelha.

• Ingredientes: 3 folhas de laranjeira, 3 folhas de mexeriqueira, 3 folhas de limoeiro, 1 galho de avenca, 1 galho de samambaia-do-mato-virgem, 3 folhas de avelãzeira, 1 molho de agrião, 1 litro de água e 1 limão-

galego. Modo de fazer: ponha para ferver o agrião com o açúcar até formar um caldo grosso, junte o litro d'água, corte o limão em 4 partes, colocando uma parte na panela. Ferva todos os ingredientes até formar um xarope grosso, coe e ponha num vidro. Tome 1 colher (chá) de 3 em 3 horas.

• Coloque 2 copos d'água numa vasilha, pegue uma rã, limpe-a bem e deixe-a cozinhar por 10 minutos. Retire a carne e acrescente ao caldo meio copo de açúcar, deixando no fogo até virar xarope. Sirva em colheradas aos enfermos.

• Tome um chá de flores de violeta.

• 1/2 litro de mel, 2 noz-moscadas raladas e 2 colheres (sopa) de óleo de rícino. Ferva a noz-moscada com um pouco d'água, coe e misture a água com o mel e o óleo. Tome 3 colheres (sopa) deste xarope por dia. Agite antes de usar.

• Pegue um coco grande, abra um orifício em que caiba uma rolha e retire toda a água. Ferva, em 1/2 litro de água, 3 pedaços grandes da casca do jatobá, até se reduzir a 1 copo. Deixe esfriar e adicione neste chá 3 colheres (sopa) de aguardente e 3 colheres (sopa) de mel (puro) de abelha. Coloque no coco, tampe com a rolha e deixe curtindo por 3 dias. Depois, tome 1 colher das de sopa, 2 vezes ao dia.

• Pegue a resina que brota do caule do jatobá, moa e faça uma farinha. De manhã, em jejum, esquente 1 ovo e coloque 1 colher (café) da resina no ovo. Beba essa mistura durante 15 dias e descanse 15. Faça isto mais 2 vezes.

• Junte flores de mamão com pedaços de cipó-chumbo e ferva, acrescentando açúcar queimado. Coloque água e, quando virar xarope, tome 1 colher das de sopa, 2 vezes ao dia.

• 1/2 xícara (chá) de sabugueiro; 1 colher (chá) de óleo de rícino; 1 colher (chá) de óleo de amêndoas doces e 1 colher (chá) de mel puro. Bata no liquidificador e tome, por 3 noites seguidas, 1 colher das de sopa, na lua minguante.

• Tome 3 gotas de óleo de capivara, adicionadas ao leite ou ao café, pela manhã ou à noite, durante 1 mês.

• Derreta 50 gramas de tutano de boi. Bata no liquidificador, junto com 1 ovo e mel de abelha. Tome 1 colher das de chá, 3 vezes ao dia.

• Quando estiver em crise, coloque, em uma xícara de café bem forte, 5 gotas de banha de galinha e tome pela manhã.

• Fazer um xarope com a flor do mamão-macho, adicionar um pedaço de canela e uma folha de laranjeira. Tomar uma colher das de chá de 3 em 3 horas.

• No liquidificador junte 3 gemas, 1 colher (chá) de azeite de oliva, 1 colher (chá) de açúcar e 1 colher (chá) de canela em pó. Bata. Tome durante 2 meses na hora de dormir.

• Corte uma beterraba e coloque no fogo com bastante açúcar e um pouco de água. Deixe apurar até ficar em ponto de mel. Tome 1 colher 3 vezes ao dia.

• Faça um xarope de hortelã com malva-santa e açúcar. Tome 1 colher das de sopa, de 2 em 2 horas.

• Lave 3 molhos de agrião e 3 de mastruz (erva-de-santa-maria). Leve ao fogo com bastante açúcar e água e deixe ferver até o ponto de xarope. Tome às colheradas.

• Cozinhe 3 pepinos inteiros em 1 litro de água. Deixe ferver até reduzir para 1 xícara de café. Beba. Repita 3 dias seguidos.

• Deixe de molho, por uma noite, uma caixa de cascas de angico em 2 litros de água. Na manhã seguinte, coe em um pano e adicione 1 quilo de açúcar. Deixe ferver até que reduza pela metade. As crianças deverão tomar 1 colher das de chá, 3 vezes ao dia, e os adultos 1 colher das de sopa, 3 vezes ao dia. O tratamento deverá durar 1 ano, sem interrupção.

• Faça um chá de coentro, adoce com 2 colheres de mel de jataí. Tome em jejum.

• Misture 2 colheres (café) de mostarda em pó com 1 copo d'água, agite e deixe repousar durante 1/2 hora. Aplique em forma de compressas no peito e nas costas.

55 *Bronquite asmática*

• Pegue 1/2 quilo de cebola, 1/2 litro de mel de abelha-da-europa e 2 cabeças de alho grandes. Limpe as cebolas, moa-as e coloque num pano até tirar todo o sumo. Em seguida, ponha em uma panela com o mel e o alho descascado e amassado, deixando ferver até engrossar como xarope. Retire do fogo, deixe esfriar e junte 1 xícara das de café de álcool puro. Tome 1 colher das de sopa, de 2 em 2 horas (adultos), ou 1 colher das de chá, 3 vezes ao dia (crianças). Esse tratamento deverá ser feito durante 6 meses seguidos.

• Coloque 1/2 litro de água para ferver. Acrescente alho, pimenta-do-reino, cravo e canela em pau. Deixe ferver bem. Adicione, em seguida, fubá ou farinha de mandioca. Coloque esta mistura bem quente numa folha de papel impermeável e, por cima, um pano. Aplique este emplastro no peito e nas costas ao deitar. Serve para adultos e crianças.

56 *Bronquite ou asma*

• Tome 1 colher (sopa) de banha de capivara em 1/2 copo de café quente, na hora de dormir. Fique em repouso no dia seguinte, na parte da manhã.

• Coloque um molho de agrião no liquidificador, acrescentando água até tomar consistência. Coloque mel à vontade. Tome 1 copo pela manhã, durante 1 semana, repetindo mensalmente.

57 *Bronquite ou asma, com dispnéia*

• Passe, no liquidificador, 3 ovos de pata com casca. Rale 3 noz-moscadas e junte aos ovos batidos. Por fim, adicione 1 litro de vinho. Bata no liquidificador por mais 5 minutos. Coloque numa garrafa e deixe curtir por 2 dias. Tome 1 cálice ao deitar. Repita a receita 2 vezes.

58 *Bronquite ou coqueluche*

• Faça um xarope com folhas de figo-da-índia da seguinte forma: lave bem as folhas e corte-as em pedacinhos. Numa panela, queime 1 xícara de açúcar e junte as folhas, adicione, a seguir, 3 xícaras de água e deixe ferver em fogo brando até reduzir à metade. Tome de 3 a 4 colheres das de sobremesa por dia.

59 *Bronquite ou tosse (1)*

• Para crianças, faça um chá com 2 centímetros de ipecacuanha (poaia) e dê uma vez ao dia.

60 *Bronquite ou tosse (2)*

• Para adultos, ferva durante 15 minutos em leite, 20 gramas de figos secos picados. Junte 1 colher de mel e coe. Beba em seguida, bem quente.

61 *Bronquite ou tosse comprida*

• Pegue algumas folhas de iguape, lave-as e corte-as bem finas, ponha-as na panela e junte um pouco de açúcar, 4 limões bem cortados e 2 pacotes de canela em pó. Deixe tudo no fogo, sem água, durante 30 ou 40 minutos. A seguir ponha água e deixe no fogo até virar uma espécie de mel. Tome 3 vezes ao dia, 1 colher das de chá.

62 *Brotoejas*

• Misture um pouco de goma fresca com álcool e aplique nos locais afetados.

• As incômodas brotoejas que se manifestam, principalmente em crianças, na época do verão, são eliminadas, se acrescentarmos algumas gotinhas de iodo à água do banho.

• Misture álcool com tapioca e passe nas partes do corpo afetadas pelas brotoejas.

• Misture um pouco de maizena com álcool e aplique nos locais afetados.

• Antes do banho, molhe seu corpo com leite de magnésia; depois de seco, tome um banho frio.

• Dissolva duas colheres de goma (mandioca) dentro de um copo de água, depois passe na área afetada; após uma hora, retire.

63 *Cabeça de prego*

• Faça um emplastro de farinha de mandioca, óleo e fumo. Leve ao fogo para esquentar e coloque sobre o local.

64 *Cabelos com cloro de piscina*

• Com os cabelos molhados, faça uma massagem com leite de vaca, durante 2 minutos. Em seguida, lave-os bem com xampu.

65 *Cabelos fracos*

• Faça um creme com leite e abacate. Aplique nos cabelos e deixe por uns 15 minutos, cobertos com uma touca plástica. Lave os cabelos normalmente.

66 *Cabelos oleosos*

• Na hora de enxaguar os cabelos, pingue algumas gotas de limão.

67 *Cabelos opacos*

• Coloque 4 gotas de limão e 4 de vinagre de vinho branco em 1/2 litro de água morna. Enxágüe os cabelos com esta mistura.

• Coloque uma folha de babosa no liquidificador com uma xícara de óleo capilar. Bata. Aplique nos cabelos uma hora antes de lavar. Repita de 15 em 15 dias.

68 *Cabelos rebeldes*

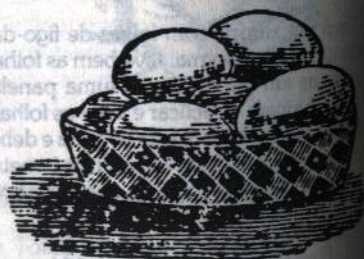
• Lave-os constantemente com um forte chá de camomila e sabão neutro.

69 *Cabelos ressecados ou quebradiços*

• Misture 3 colheres de óleo, 1 gema d ovo e 1 copo de iogurte natural. Apliqu nos cabelos, deixando por meia hora. La normalmente. Repita uma vez por semana.

• Amasse 1/2 abacate em 1 copo de iogur te natural, aplique sobre o cabelo e fique a sol, durante meia hora, com um plástic enrolado na cabeça. Enxágüe normalmen te.

70 *Cabelos secos*

• Bata 1 ou 2 ovos, conforme o compr mento do cabelo, e espalhe por toda a ca beça, massageando durante meia hor Lave bem.

• Aplique, a cada 15 dias, a seguinte mi tura: 3 colheres de sopa de óleo, 1 gema d ovo e 1 copo de iogurte natural. Massage por todo o couro cabeludo e a seguir enro uma toalha quente durante uns 20 minu tos. Lave normalmente.

71 *Cabelos secos ou com caspa*

• Ferva capim-melado com água. Com o chá, lave a cabeça e deixe-a coberta com uma toalha até secar.

72 *Cabelos sem brilho*

• Amasse 1/2 abacate maduro com 1 colher (sopa) de óleo de baleia. Passe no cabelo, deixando agir por 2 horas. Lave com água fria.

73 *Câimbras*

• Friccionar a parte afetada com limão.

• Use um saquinho com enxofre junto ao corpo e as câimbras logo passarão.

• Para que as câimbras desapareçam, coloque um ímã debaixo do travesseiro.

• Para acabar com as câimbras, mergulhe os pés numa bacia com água morna, durante alguns minutos.

• Em um vidro com álcool coloque um punhado de folhas de arruda, deixando em imersão por alguns dias. Quando sentir câimbras faça uma massagem no local, com esta solução.

74 *Cálculos nos rins (pedras)*

• Tome chá de folhas de salsa, 1 copo após às refeições, durante 4 dias.

• Faça um chá de quebra-pedra (fura-paredes; erva-de-santana) e tome-o sem adoçante. Repita a receita até que a pedra saia.

• Faça um chá com 12 cerejas com o caroço, em 1 litro de água. Deixe esfriar, coe e tome 1 xícara das de café, antes de deitar.

• Pegar um abacaxi, tirar a coroa (parte do centro), picar o abacaxi com a casca, colocar no liquidificador com um pouco d'água e deixar triturar por alguns minutos. Feito isso, coar o caldo e guardar. Tomar 3 cálices por dia.

• Prepare um chá na proporção de 20 a 25 gramas de bétula por 200 ml de água. Tome-o 2 ou 3 vezes ao dia.

• Um excelente remédio é o chá das seguintes ervas: 1 folha picada de unha-de-vaca; 5 galhos de quebra-pedra; 1 folha de chapéu-de-couro (erva-do-brejo); folhas de abacateiro; alguns cabelos de milho e 1 litro d'água. Coloque tudo em uma vasilha e deixe ferver por 15 minutos. Quando sentir sede, tome este chá.

75 *Calmante para bebês*

• Quando o bebê estiver com insônia, irritado, coloque uma maçã perfurada com um palito, próxima à cabeceira do berço. O cheiro da maçã é calmante e o fará dormir.

76 *Calo ou "olho-de-peixe"*

• Use, no local, a parte branca (miolo) do tomate, por 3 dias.

77 *Calor da menopausa*

• Para acabar com a sensação de calor da menopausa, passe 3 dias tomando chá de folha de chuchu. Recomenda-se 1 folha para cada xícara.

78 *Calos*

• Para retirar o calo, pegue um pedaço de casca de banana verde, coloque em cima do calo, entre 3 e 4 dias, prendendo-o com esparadrapo. O calo sai inteiro.

• Para acabar definitivamente com calos secos, nada melhor que mercuriocromo. Embeba um chumaço de algodão no mercúrio e passe-o sobre os calos, ao levantar e ao deitar. Em menos de 15 dias eles desaparecerão.

• Aplique sobre o calo uma fatia de cebola ou limão, mantendo-a presa com um esparadrapo. Deixe assim durante toda a noite.

• Ponha algumas folhas de hera (planta trepadeira de flores branco-amareladas) num recipiente com suco de limão e mantenha-o ali por 3 horas. Em seguida, aplique o líquido sobre o calo. Dá ótimos resultados.

• Tira-se a massa branca do calo com uma gilete nova ou, se usada, esterilizada com fogo. Em seguida, molha-se um algodão no leite-de-colônia e passa-se no calo, até este desaparecer.

• Faça um emplastro com fubá, água, sal e um pé de rubim, colocando-o ainda morno sobre o calo, à noite, e amarrando-o com ataduras.

• Soque 3 alhos grandes, misture com um pedaço de sabão até virar massa e coloque-a sobre o calo, com um pedaço de esparadrapo.

• Coloque um comprimido de aspirina sobre o calo, prenda com esparadrapo e não o retire mesmo após o comprimido ter-se esfarelado.

• Coloque sobre ele uma rodela quente de tomate maduro e envolva-a com uma gaze. Repita quantas vezes for necessário.

• Misture suco de limão e suco de cebola em proporções iguais e use diariamente em fricções.

• Massageie-os com óleo de mamona [illegible] vezes por dia.

79 *Calo seco*

• Aplique uma camada de cera de abelha.

80 *Cansaço ou fraqueza física*

• Deixe macerar 3 folhas de saião. Coe o sumo e misture com um copo de leite (frio ou morno). Beba um copo todas as manhãs, durante 7 dias.

81 *Cáries*

• Conserve seus dentes e evite as cáries usando, sempre ao escová-los, uma pequena quantidade de fermento químico (Pó Royal).

82 *Carne crescida nos olhos*

• Enrole algumas sementes de romã num algodão e esprema nos olhos 2 vezes por dia.

83 *Caspa ou queda de cabelos*

• Misture 1 colher (sopa) de querosene, 1 gema de ovo e 1 colher (sopa) de óleo mineral. Molhe um chumaço de algodão nesta mistura e esfregue no couro cabeludo. Enxágüe bem. Repita semanalmente este processo.

• Misture 1 parte de vinagre para 2 partes de água, passe no cabelo e deixe agir por 1 minuto. Enxágüe com água fria.

• Aplique, na raiz dos cabelos, raspa da casca de 1 limão misturada com óleo de amêndoas doces. Repita 2 vezes por semana.

• Quando o feijão estiver cozinhando, retire 1 copo de sua água e passe-a no couro cabeludo, friccionando bem. Deixe por uns 20 minutos, lavando a cabeça a seguir.

• Quando for lavar os cabelos não use xampu ou sabonete. Após umedecer a cabeça, coloque um pouco de sabão em pó perto das orelhas, na nuca e no alto da cabeça. Em seguida, esfregue bem, enxágüe e repita a dose. A caspa sumirá.

• Passe alho moído sobre o local e depois lave com água morna. A seguir, esfregue 2 limões e enxágüe com água morna. Repita.

• Pegue 9 folhas de limeira e coloque-as em 1 litro de álcool, deixando curtir por 3 dias. Use como se fosse creme rinse.

• Esfregue suco de cebola no couro cabeludo. Deixe por alguns minutos e lave bem com xampu.

• Esfregue bastante suco de limão no couro cabeludo.

• Colocar 1 colher (chá) de sal em água de beterraba e lavar a cabeça com ela.

84 *Catapora*

• Ferva folhas de eucalipto e banhe o corpo com este chá, todos os dias, até a cicatrização total.

• Faça um chá com as folhas da erva chapéu-de-couro. Banhe o doente, com este chá. 2 vezes ao dia.

85 *Catapora ou sarampo*

• Faça um chá com algumas flores do sabugueiro e gotas de limão. Adoce e beba 2 vezes ao dia.

86 *Catarro*

• Pique bem uma cebola-branca, ponha em um pires e adicione algumas colheres de mel. Deixe no sereno por uma noite. Tome, pela manhã, 1 colher do xarope que se formou.

• Junte, em partes iguais, mel de abelha e manteiga. Amorne e tome 1 colher das de sobremesa, 3 vezes ao dia.

• Para facilitar a eliminação do catarro em recém-nascidos, passe óleo de amêndoas doces no peito e agasalhe-o.

• Faça um chá de gervão. Tome um copo deste chá adoçado com uma colher bem cheia de mel.

• Pegue algumas folhas de saião frescas, soque até tirar uma xícara de sumo. Beba em jejum.

• Ponha, dentro de um bule, 1 copo de água fervente e 1 colher (sopa) bem cheia de cascas de erva-doce. Tampe o bule, deixe a mistura em infusão durante 15 minutos e coe. Tome 3 xícaras de chá por dia.

87 *Catarro do peito*

• Faça uma xícara de chá de canela, ponha algumas gotas de banha de galinha e adoce com mel. Tome só à noite, ao deitar.

• Faça um chá com cascas de jucá (pau-ferro) e jatobá e misture com uma gemada. Tome 1 copo pela manhã, todos os dias.

• Fritar cebolas no mel e comê-las quentes.

• Junte-se folhas de avenca e faz-se um chá.

• Usa-se cebola com leite na proporção de 60 a 100 gramas por litro de leite. É expectorante e combate a tosse.

88 *Catarro e sinusite*

• Ferva 1/2 litro de água com 3 colheres (sopa) de sal. Despeje em uma bacia e aspire o vapor por 10 minutos. Repita sempre que sentir necessidade.

89 *Catarro nasal das crianças*

• Use manjerona moída e misturada com gordura vegetal. Unte o nariz da criança com esta mistura, várias vezes por dia.

90 *Catarro preso*

• Coloque algumas folhas de agrião numa vasilha com água e deixe ferver por 20 minutos. Coe num pano limpo e beba esta infusão. Solta imediatamente todo o catarro.

91 *Caxumba*

• Esquente azeite e derrame-o sobre folhas de fumo; coloque-as sobre a região atingida e amarre-as levemente com um pano.

• Aquecer folha de fumo no óleo, depois passar na região atingida com uma colher de pau.

• Faça um suco de folhas amassadas de erva-cidreira (também conhecida por melissa), e misture com um pouco de sal. Aplique em compressas sobre o local afetado.

• Esquente uma folha de fumo com óleo, coloque-a sobre a caxumba e amarre. Repita várias vezes.

• Pegar 1 folha de unha-de-vaca, untar com pomada de beladona e envolver o pescoço, deixando por algum tempo.

• Corte uma laranja ao meio. Espete com um garfo e esquente-a no fogo. Polvilhe com sal e, ainda quente, esfregue suavemente sobre toda a inchação.

• Pegue uma casa de joão-de-barro (passarinho) e desmanche-a em álcool canforado. Passe esta solução sobre a caxumba.

• Pegue uns limões e esprema. Depois acrescente cinza de lenha e misture. Passe nas partes afetadas pela caxumba.

92 Cera no ouvido

• Para tirar cera do ouvido, pingue algumas gotas mornas de essência de café.

• Para tirar cera ou água do ouvido, coloque em 1 copo d'água 1 colher (café) de bicarbonato de sódio. Pegue um cotonete, molhe, e limpe o ouvido. Tira a cera ou a água, desintupindo-o.

93 Cheiro de alho ou cebola nas mãos

• Para amaciar e tirar cheiro de alho ou cebola das mãos, esfregue borra de café com sabão.

94 Cheiro de tempero nas mãos

• Para tirar o cheiro de tempero das mãos, esfregue azeite e açúcar, lavando-as em seguida.

95 Cicatrização após a extração de dente

• Tome chá de casca de tronco de goiabeira.

96 Cicatrização de cortes

• Faça um chá com casca de tronco de caju e banhe o local do ferimento.

97 Cicatrização de feridas

• Aplicar sobre as feridas sumo de folhas de algodoeiro.

98 Cicatrização do umbigo

• Na cicatrização do umbigo do recém-nascido, aplique cuidadosamente, um pedaço de gaze embebido em óleo de copaíba na região umbilical.

99 Cicatrização em geral

• Faça uma mistura de bicarbonato de sódio com álcool canforado. Aplique no local 1 vez por semana. Deixe uns 20 minutos, depois lave.

• Para obter um bronzeado uniforme, passe água oxigenada (20 volumes) nas cicatrizes.

100 *Cílios curtos e ralos*

• Passe azeite de oliva, com uma escovinha. Faça à noite, 3 vezes por semana.

101 *Cisco na vista*

• Para remover o cisco, coloque, quando for dormir, 3 ou 4 sementes de alfavaca no olho em que estiver o cisco e, no dia seguinte, ele sairá com as sementes. (Não há perigo das sementes ficarem no olho).

• Lave bem as mãos e, pondo-as em forma de concha, encha-as de água. Ponha o olho aberto ligeiramente na água e o cisco sairá.

• Pingar algumas gotas de suco de limão no olho, mantendo-o fechado por alguns minutos.

• Pingue algumas gotas de leite materno.

• Pingar algumas gotas de leite fresco (frio, não gelado), mantendo a vista fechada por alguns minutos.

102 *Cobreiro*

• Pegue um pouco de palha de alho queimada e banha de porco derretida e misture. Passe no local, antes de dormir, até sarar.

• Para curar cobreiro faça uma mistura de pólvora com limão. Com um galho de vassoura do mato, espalhe a mistura sobre a região.

• Esmague um alho macho, misturando-o em clara de ovo batida. Coloque sobre o cobreiro, deixando secar.

• Unte-o com azeite doce.

103 *Coceira*

• Rale uma batata crua e aplique sua po pa ou massa, sob a forma de emplastro, na região afetada. Se possível, espalhe-a com a ponta dos dedos e procure fazer com que ela possa ficar sobre a pele durante toda a noite. Na manhã seguinte, lave a regiã para eliminar todo o emplastro.

• Coloque 250 ml de álcool, 2 colheres de ácido bórico em pó e 1 tablete de cânfora em um vidro e agite antes de usar. Esta mistura deverá ser usada em aplicações tópicas. Serve também para combater reumatismo e picada de insetos.

• Use folhas de repolho amassadas sobre o local durante toda a noite. Retire-as de manhã.

• Coloque uma pedra de gelo em cima do local da coceira, 3 vezes ao dia.

• Em uma panela com água, junte algumas folhas de mandioca e deixe ferver por 30 minutos. Aplique a solução nos locais atingidos.

104 *Coceira causada por parasitas de praia*

• Corte ao meio uma castanha de ca fresca. Passe a parte cortada no local, mu rapidamente, de uma só vez. Não esfreg

105 *Coceira e alergias da pele*

• Em 1 litro de água ponha 1 xícara de sal grosso. Ferva. Deixe amornar e passe nos locais atingidos, várias vezes ao dia.

106 *Coceira em bebês*

• Coloque aveia na água do banho do bebê. Com isso, a coceira sumirá e serão evitadas brotoejas.

107 *Colesterol*

• Para baixar a taxa de colesterol, coloque fatias de berinjela crua de molho em água filtrada, deixe na geladeira e beba todas as vezes que estiver com sede.

• Para regular a taxa de colesterol no organismo, tome chá feito com folhas de amor-crescido e folhas de limeira, durante todo o dia.

108 *Cólica com diarréia*

• Bater 1 clara de ovo com açúcar até o ponto de suspiro e completar com meio copo de aguardente. Tomar de uma só vez.

109 *Cólicas do fígado*

• Misture, em uma panela, algumas frutinhas de jurubeba picadas com 250 gramas de ameixa seca, 1 maçã picada, 1 noz-moscada ralada, 1/2 copo de mel de abelha, 1 colher e meia de açúcar e alguns cravos-da-índia. Quando tudo estiver cozido, retire do fogo e deixe esfriar. A seguir, acrescente à mistura uma garrafa de vinho branco tipo moscatel. Depois de coada ponha em um litro, arrolhe bem e enterre na terra por 7 dias. Passado este tempo, retira-se. Tome às colheradas como um xarope.

• Amasse algumas folhas de boldo, coloque-as em um copo de água morna, ponha sal e tome.

110 *Cólicas dos rins, fígado ou vesícula*

• Pegue algumas sementes de melancia e esmague. Coloque 1/2 litro de água para ferver. Retire do fogo e ponha as sementes, abafando por 5 minutos. Tome no lugar de água por 1 semana.

111 *Cólicas do útero*

• Tome chá de erva-cidreira, à vontade.

112 *Cólicas durante a menstruação*

• Frite alguns dentes de alho no óleo (de preferência azeite de oliva), deixe esfriar um pouco e coloque a mistura sobre o ventre, massageando levemente.

• Tome uma xícara de chá de salsa bem forte e quente.

• Em uma xícara de café (já pronto) coloque um pouco de manteiga, e beba.

• Faça um chá de erva-cidreira. Tome quente, 3 vezes ao dia.

• Faça um chá de folhas de arruda e tome sem açúcar.

• Encha uma banheira com água quente até a metade e deite-se nela, durante 30 minutos.

• Fazer um chá com os fiapos do capim-limão. Adoce e beba bem quentinho.

• Misture 3 colheres (sopa) de água, 3 colheres (sopa) de vinagre e 2 colheres (chá) de açúcar num copo e tome a seguir.

• Amasse 3 galhinhos de avenca (planta cultivada em xaxim), coloque em um recipiente e despeje 1 xícara (chá) de água fervente. Abafe por 2 minutos e tome quente com pouco açúcar.

• Faça um chá com 5 brotos de hortelã miúda. Beba quente.

• Encha uma garrafa de água quente e tampe-a. Depois deite-se e vá rodando a garrafa sobre a barriga até a água esfriar.

• Coloque, nas virilhas e na barriga, compressas de água quente. Troque sempre que esfriar. Serve também para quando a menstruação atrasa.

• Ponha um pouco de água quente numa bacia, deixando os pés de molho durante 5 minutos.

• Coloque um pouco de azeite doce (morno) na mão e passe na barriga.

• Faça um chá de louro e adoce com açúcar queimado. Tome o chá quente.

• Tome chá de losna com raiz de algodãozinho. É ótimo para todas as infecções genitais.

113 *Cólicas e diarréia*

• Pegue um pouco de casca seca de cebola e cozinhe em um pouco dágua. Tome quando esfriar.

114 *Cólicas em bebês*

• Triture gengibre e envolva-o num pano ralo. Em seguida, pingue água morna sobre o gengibre, e aplique, massageando, no umbigo do bebê.

• Aquecer 1 colher (sopa) de óleo de cozinha com 1 folha de hortelã e passar, ainda morno, sobre a barriga do bebê, fazendo uma leve massagem.

115 *Cólica em recém-nascidos*

• Substitua a água por chá de erva-doce.

116 *Cólicas no estômago*

• Coloque 1 colher de polvilho (tapioca) em um copo d'água, esprema meio limão e beba esta solução.

117 *Cólicas nos intestinos*

• Quando você estiver com cólicas intestinais, mastigue alguns dentes de alho.

• Faça um chá com casca de romã. Tome aos poucos até sentir melhora.

• Tome um chá bem forte de erva-doce com camomila.

118 *Colite*

• Beba 2 ou 3 copos de suco de cenoura.

• Tome um chá da mistura de artemísia e camomila, fervido durante 20 minutos em 1/2 litro dágua. Bastam 2 colheres das de sopa, a cada 30 minutos, durante um ataque de colite.

• Coma durante alguns dias salada de cenoura crua ralada, acrescentando, se quiser, cebola, chicória e alface. Tome também suco de limão.

119 *Congestão dos pulmões*

• Uma xícara de sumo de mastruz (também conhecido como erva-de-santa-maria, mastruço, mentruz e ambrósia), misturado a 1/2 copo de leite com 3 colheres (sopa) de mel de abelha. Tome em jejum meia hora antes do café, durante 7 dias.

120 *Conjuntivite*

• Em 1/2 litro dágua filtrada coloque 17 gotas de álcool, 7 gotas de limão e 3 pitadas de sal. Lave o olho várias vezes com esta solução.

121 *Contusões*

• Ferva algumas folhas de louro por 6 minutos. Use em compressas sobre o local.

• Coloque sal sobre a área afetada e amarre com um pano. Umedeça um pouco o sal, se quiser.

• Soque algumas folhas de mastruz e coloque na região atingida, amarrando com uma atadura.

• Faça sobre a contusão uma fricção demorada com azeite. Coloque depois, por cima, uma compressa embebida em azeite.

• Cozinhe uma boa quantidade de ramos de carqueja. Lave o local atingido com a água do cozimento.

• Para evitar que o lugar da contusão fique roxo e inchado, aplique compressas frias de vinagre e sal.

• Amasse folhas ou sementes de girassol e use topicamente em contusões, escoriações, feridas etc.

122 *Contusões ou ferimentos*

• Amasse folhas de saião e aplique no local. Cubra com uma gaze.

123 *Contusões ou manchas roxas*

• Aplique no local um pouco de iodo em um pedaço de algodão. A mancha aumenta no início, desaparecendo logo depois.

124 *Convulsões ou asfixia causada por vermes*

• Triture alho, misture com vinagre e esfregue bastante no pulso, na garganta e no peito do doente. Deixe-o cheirar a solução, ela evitará que os vermes o asfixie e as convulsões cessarão.

125 *Coqueluche*

• Passar no liquidificador as folhas de mastruz, também conhecido como erva-de-santa-maria ou mastruço. Coe, ponha açúcar e leite fervido. Tome uma xícara bem quente após o café da manhã. Crianças devem tomar uma xícara pequena.

• Corte em fatias finas um umbigo de banana-são-tomé, junte uma cerveja preta e um tablete de rapadura. Coloque em uma panela e leve ao fogo por 30 minutos. Deixe esfriar e tome às colheradas como xaro-pe.

• Cozinha-se a casca de angico-preto (tre-zentos gramas), com meio pacote de crav[o] e meio pacote de canela, até ficar um caldo bem grosso. Dar 1 colher das de sobreme-sa, 3 vezes ao dia.

• Corte uma berinjela em rodelas, cobrin-do-as com açúcar. Coloque em uma vasi-lha e deixe-as no sereno. No outro dia, reti-re as rodelas e tome o líquido que sobrou.

• Retire as primeiras capas do mangará (ponta do cacho) da banana-prata e cor[te] o restante em pedaços pequenos, deixan-do cozinhar bastante até tomar a consistên-cia de mel. Tome 1 colher das de sopa, de 3 em 3 horas.

• Beba diariamente 1 copo de leite d[e] água, durante 7 dias.

• Tome um banho quente de 5 a 10 min[u]tos, entrando a seguir na água fria. Fa[ça] isso 2 vezes ao dia, sempre com o estôma-go vazio.

• Faça um xarope com 3 folhas de lar[an]jeira, 3 folhas de mangueira, 3 flores de pa[i]neira (grande árvore cujos frutos forne[cem] a paina, também conhecida como pai[na]-de-seda e barriguda), alguns cravos e can[e]las, 2 copos de água, 5 colheres (chá) de açúcar. Ferva até ter consistência de xaro-pe. Dê 1 colher das de sopa, 4 vezes ao dia. Utilizado também para bronquite.

126 Coriza

• Pingar nos olhos e narinas algumas gotas de chá-de-alecrim, sem açúcar, 3 a 4 vezes ao dia. É ótimo para bebês.

127 Coriza ou nariz entupido

• Misture 30 ml de água de cal (medicinal) com 10 gotas de água oxigenada (10 volumes). Pingue 2 gotas em cada narina.

128 Corpo estranho em nariz de criança

• Para retirá-lo, a mãe deve encher seus pulmões de ar, unir seus lábioss aos da criança, soprando no mesmo instante. Isto fará com que o grão seja expulso.

• Se a criança colocar qualquer objeto no nariz, dê-lhe para cheirar pimenta-do-reino ou faça cócegas em suas narinas com uma pena de galinha. Com o forte espirro, o objeto sairá.

129 Corpo estranho na garganta

• Quando um objeto é engolido e não pode ser retirado com pinça, tente provocar o seu deslocamento e expulsão dobrando o paciente para a frente, com a cabeça para baixo, e batendo-lhe nas costas, entre as omoplatas.

130 Corpo estranho no nariz

• Tente espirrar e, para isso, utilize pimenta-do-reino em pó. Com o espirro o objeto é expelido. Não utilize o dedo para retirar o objeto, pois pode dificultar o processo de remoção.

131 Corrimento da vagina

• Faça um chá com as folhas de erva-tostão e use-o em lavagens diárias.

• Coloque 1 xícara (café) de vinagre branco em meio bidê com água morna, e se enxágüe durante 10 minutos. Faça a operação durante alguns dias, até notar diminuição no corrimento. Repita dentro de 1 mês.

132 Corte profundo na pele

• Enquanto não chega o socorro médico, lave o corte com água e sal de cozinha. Depois, repouse pelo menos 20 minutos para evitar hemorragia.

133 Cortes em geral

• Para estancar o sangue, aplique um pouco de clara de ovo.

• Para cicatrizar pequenos cortes, raspe uma cebola com uma faca, retire-lhe o sumo e passe o líquido sobre o corte. Este não inflamará e cicatrizará no dia seguinte.

134 *Cortes, ferimentos ou arranhões*

• Ferva algumas folhas de malva. Lave com este chá a parte afetada.

• Deixe em infusão no álcool algumas folhas de calêndula (bem-me-quer). Embeba um chumaço de algodão no líquido e aplique sobre o ferimento.

135 *Cotovelos ásperos*

• Para mantê-los claros e macios, friccione limão todos os dias.

136 *Cravo duro no pé (esporão)*

• Cubra com vaselina toda a parte afetada pelo cravo. Em seguida, faça um banho com o seguinte preparado: folhas de arruda, de eucalipto e sal, fervidos.

137 *Cravo na sola do pé*

• Para evitá-los, use sapatos com forro de couro de jacaré que puxa totalmente os cravos.

138 *Cravos e espinhas no rosto*

• Para soltar cravos, bata no liquidificador 1 tomate sem semente e coloque, por 20 minutos, sobre o rosto.

• Esfregue um sabonete nas mãos molhadas até produzir bastante espuma. Depois espalme as mãos no açúcar e esfregue levemente no rosto, deixando por 10 minutos. Lave com água fria.

• Faça uma máscara com 1/4 de abacate, metade de um mamão, 1 cenoura picada, 2 colheres (sopa) de chá de hortelã bem forte e 1/2 xícara de leite. Bata tudo no liquidificador e aplique no rosto limpo. Faça isso durante 1 semana.

• Para combatê-los, passe no local afetado uma fina camada de nata de leite (cru), 2 vezes por dia.

• Lave um ovo com casca e coloque em um copo, cubra com suco de limão e deixe repousar por 24 horas. Depois, retire o ovo e desfaça-o em um pires. Aplique nos cravos e espinhas e deixe secar. Repita 3 vezes ao dia, durante alguns dias.

• Coma pepino em forma de salada, diariamente.

• Faça um chá forte de folhas de salsa ou pétalas de rosas. Lave o rosto com este chá freqüentemente.

• Esprema o suco de um limão maduro. Passe no rosto com um pedaço de algodão 2 ou 3 vezes ao dia.

• Misture limão e fubá. Aplique no rosto limpo, deixando por 20 minutos.

• Em um litro de álcool de cereais, junte 3 cenouras, 3 maçãs e 1 pepino, todos de tamanho médio, bem picados. Deixe curtir no álcool por 30 dias. Aplique no rosto diariamente.

• Corte algumas raízes de gengibre em fatias e ferva em 1/2 litro de água, por 15 minutos. Tome este chá à vontade, mas lembre-se de manter sempre a pele limpa.

• Derreta 2 tabletes de manteiga de cacau em banho-maria. Depois de derretida, ponha 1 colher de enxofre em pó e mexa bem. Deixe esfriar. Passe esta pomada no local afetado antes de deitar e, logo após acordar, lave com água morna. Faça o tratamento durante 1 mês.

139 *Cravos no pé*

• Guarde uma casca de banana até que fique bem escurecida. Esfregue sobre o cravo, 2 ou 3 vezes ao dia, até que ele se desprenda.

140 *Crescimento dos cabelos*

• O suco de repolho, aplicado no couro cabeludo, estimula o crescimento do cabelo. Aplique 2 vezes ao dia.

• Ponha, durante 8 dias, alguns galhos de alecrim verde em 1 litro de álcool. Friccione o couro cabeludo com esta infusão, diariamente.

• Junte partes iguais de pepino, cenoura, espinafre e alface. Bata tudo no liquidificador e coe, retirando o suco. Massageie a cabeça com a mistura, dia sim, dia não.

• Friccione, diariamente, óleo de mocotó no couro cabeludo.

• Aplique, massageando, sumo da folha de melão-do-mato ou da folha de babosa.

141 *Crise de tosse*

• Mastigue um dente de alho em jejum e a crise passará.

142 *Crosta na cabeça do bebê*

• Para eliminá-la, dê um banho com chá de folha de figo, lavando a cabeça do bebê. Repita o banho até a retirada completa da crosta.

• Limpe 2 vezes por dia com algodão impregnado de parafina.

143 *Cutícula inflamada*

• Ponha no local um pouco de sal, por alguns minutos.

144 *Debilidade geral, raquitismo ou anemia*

• Óleo de fígado de bacalhau que, além de ingerido, pode também ser esfregado no corpo.

145 *Dentes*

• Para uma perfeita conservação dos dentes, tome as seguintes medidas: quando a criança trocar toda a sua primeira dentição (dentes de leite) pela segunda, aplique leite de cabra durante vários dias em sua gengiva (da criança). Isto conservará os dentes da criança livres de cáries.

146 *Dentes amarelados*

• Pegue uma pedra macia de carvão, lave bem e esfregue nos dentes. Logo após, escove-os.

• Para clareá-los, esfregue ou mastigue folhas de goiabeira, pois elas contêm muita clorofila. Faça isso 2 vezes por semana.

• Torre no forno uma berinjela. Triture-a bem e misture o pó obtido em uma parte igual de sal. Coloque vinagre até virar uma pasta, e escove os dentes com esta pasta, lavando em seguida, a boca com água.

147 *Dentes amarelados ou mau hálito*

• Em um copo d'água adicione 5 gotas de mercuriocromo. Faça gargarejos freqüentemente.

148 *Dentes encardidos*

• Raspe o caule do juazeiro. Com o pó ob-tido, escove os dentes.

149 *Dentes inflamados*

• Em um copo d'água morna, pingar 3 gotas de iodo. Bochechar várias vezes ao dia.

• Amasse bem alguns brotos de folhas de tomateiro e aplique sobre o dente afetado.

• Faça bochechos freqüentes de chá de folha de tomateiro com um pouco de sal.

• Faça um chá (ou rescaldo) com 1 colher (chá) de pimenta-do-reino em 1/2 copo d'água. Bocheche por 5 minutos, com o líquido bem quente.

• Ferva, em uma vasilha, 2 copos d'água, 5 folhas de batata-doce e sal. Faça bochechos, 3 vezes ao dia.

150 *Desidratação*

• Quando na fase inicial, bata uma clara de ovo até quase ao ponto de neve e misture a 1 litro de água fervida e a 1 colher (chá) de sal. Dê aos poucos. O sal provoca a sede e faz com que se possa dar mais água. A albumina da clara corta a desidratação.

• Esprema laranjas frescas, afervente o suco com um pouco de açúcar e beba-o quando estiver morno.

• Tome imediatamente um cálice de cerveja preta (qualquer marca), repetindo a dose de 2 em 2 horas.

151 *Desmaios*

• Triture um dente de alho e deixe a pessoa sentir o cheiro ao máximo. Em seguida faça uma leve massagem no pulso do paciente com alho esmagado.

• Embeba um pequeno chumaço de algodão em uma solução de amônia, passando-o algumas vezes pelas narinas da pessoa desmaiada. Ela se recuperará rapidamente.

• Deitar a pessoa horizontalmente, afrouxar-lhe as vestes, e salpicar-lhe água fria ou friccionar-lhe os pulsos com uma mistura de água e vinagre. Fazê-la cheirar essência de amoníaco e esfregar-lhe os pés.

152 *Desordens na circulação*

• Misturar flores de alfazema e folhas de alecrim, em partes iguais. Fazer um chá, usando 1 colher (chá) da mistura para 1 xícara de água fervendo. Tomar 1 xícara pela manhã e à tarde, durante várias semanas. É recomendável usar também o banho com a mesma mistura, devendo-se, neste caso, proceder da seguinte maneira: derramar 1 litro de água fervendo sobre 100 gramas da mistura. Deixá-la coberta durante 30 minutos, depois coar o líquido e acrescentar a água do banho. Banhar-se durante 10 minutos, 3 vezes por semana. Como o efeito é estimulante, evite tomar o banho à noite.

153 *Destroncamentos*

• Faça uma pasta de clara de ovo e enxofre, coloque no local atingido e amarre com um pano.

154 *Diabete*

• Tome chá de folhas de pé de graviola e de caramboleira sempre que sentir sede.

• Junta-se carqueja e pata-de-vaca e faz-se um chá.

• Faça um chá com folhas de sabugueiro e tome 3 xícaras por dia, durante 3 meses seguidos.

• Tome pela manhã 1 copo de coalhada, acompanhado de 1 colher de suco de limão.

• Faça um chá de casca de corticeira e tome, quando sentir sede, no lugar de água. Em 1 mês, você notará a baixa da taxa de açúcar.

• Corte um galho de unha-de-vaca de mais ou menos 100 gramas, com folha e flor. Soque e coloque em infusão em 1/2 litro de álcool, durante 20 dias. Tome 20 gotas, todos os dias, pela manhã.

• Em 1 litro de álcool absoluto, colocar 200 gramas de casca de unha-de-vaca (cor branca), deixando em repouso durante 10 dias. Tomar em jejum 10 gotas com água, até que baixe a porcentagem de açúcar no sangue.

• Para tratar deste mal, faça chá das folhas, flores, casca e raízes do mororó.

• Faça um chá com 19 folhas secas de jambo em 2 litros de água. Deixe ferver até que fique 1 litro. Tome este chá durante 1 dia e só repita depois de 6 meses.

• Faça um chá com folhas e sementes da planta conhecida como fura-paredes, erva-de-santana ou quebra-pedra, na proporção de 10 gramas por 1 litro de água. Tome de 2 a 3 xícaras por dia.

155 *Diarréia*

• Em um copo de água fria misture 1 colher e meia (chá) de maizena, suco de 1 limão e 1 colher (chá) de açúcar. Beber no lugar de água.

• Coma 3 alcachofras por dia, cruas e com sal, ou em salada.

• Ferva 25 gramas de arroz em 1 litro de água, durante 1/2 hora. Beba antes das refeições.

• Coloque 20 gramas de amido dissolvido em 1/2 litro de chá de raízes de malva.

• Esmague e coe algumas amoras maduras. Leve ao fogo brando e deixe ferver até o ponto de xarope. Tome às colheradas.

• Forme uma papa de limão com farinha de mesa. Engula às colheradas.

• Tome chá de ervas, desde a manhã até a noite. É importante que você sue. Assim seu corpo fica limpo e expulsa os resíduos tóxicos.

• Tome 1 colher (chá) de polvilho doce misturado em 1/2 copo de guaraná (refrigerante).

• Faça um chá com casca de romã, pó de quina (árvore originária do Peru, nota por suas propriedades antitérmicas) e bro de goiabeira. Tome quando estiver frio.

• Faça uma dieta de maçã ralada. Rale quilo de maçã e coma-a a intervalos regulares durante o dia, às colheradas. Não co mais nada. No dia seguinte a diarréia deverá ter passado.

• Molhe algum pão grosso (pão preto, p exemplo) em água quente durante 15 minutos. Beba a água e coma depois o pão molhado.

• Após colocar 1 colher (sopa) de farinha de trigo, 1 colher (sopa) de açúcar e o su de 1 limão em um copo, encha-o co água. Com o auxílio de outro copo, pa esta mistura de um copo a outro, até q fique espumosa. Beba de uma só vez.

• Para cessar a diarréia, coma 1 a 2 maç

• Faça uma fenda em uma bananeira, e retire a tampa. Ponha um pouco de açúcar e recoloque a tampa. No dia seguinte, retire a água que ficou na fenda e beba-a em 2 vezes. Serve para adultos e crianças.

• Ferva couve-flor em água com um pouco de manteiga, pão torrado e sal. Beba esta solução freqüentemente, no decorrer do dia.

• Faça um chá de cascas de laranja bem secas. Beba-o morno.

• Tome 1 xícara de chá de casca seca de cebola.

• Faça um chá com 10 folhas de quina-do-mato e 1 copo d'água. Tome no lugar da água, todos os dia.

156 *Diarréia de neném*

• Se o neném está com diarréia, bata 1 clara de ovo em neve, coloque-a num pano e ponha sobre a barriga do bebê.

• Cozinhe 2 colheres de arroz em 1 litro de água, até amolecer o arroz. Coe, e com o líquido obtido faça a mamadeira do bebê.

157 *Diarréia e desidratação*

• Com 1 litro de água filtrada faça um soro, adicionando 1 colher (café) de sal e 1 colher (sopa) de açúcar. Tome 1 copo do scro de hora em hora.

158 *Diarréia no período de dentição*

• Cozinhe um pouco de raiz de sapê e dê aos poucos durante todo o dia.

159 *Difteria*

• Tome e faça gargarejos com suco de cebola crua e ralada, misturado com um pouco de azeite de oliva.

160 *Disenteria*

• Tome um chá forte da casca do caule de jambolão, também chamado jamelão. Beba em grande quantidade no lugar de água.

• Quando o bebê estiver com disenteria, dê a ele água de arroz cozido.

• Para cessar rapidamente, coma 3 bananas, de preferência geladas.

• Bata uma clara de ovo em neve. Engula em jejum, com um copo de água. Conforme o caso, repita por 3 dias consecutivos.

161 *Disenteria ou diarréia*

• Faça um chá de folhas de algodoeiro na proporção de 10 gramas de folhas para 1 litro de água. Tome 4 a 5 xícaras por dia.

162 *Distúrbios das vias urinárias*

• Faça um chá de folhas de begônia (planta ornamental). Tome 1 xícara, de 3 em 3 horas.

• Faça um chá de barba de milho. Tome 3 vezes ao dia.

• Prepare uma infusão de 20 gramas de hera terrestre em 1 litro de água fervente. Tome 1 litro por dia.

• Corte grama comum, amasse-a e deixe ferver por 1/2 hora em água. Coe e tome em porções adoçadas.

163 *Distúrbios do estômago, do fígado ou enjôos*

• Faça um chá preto com casca de cebolas e 2 folhas de louro. Tome aos pouquinhos, durante o dia.

164 *Diurético*

• Ferver barba de milho em 2 litros d'água, durante 10 minutos. Filtre a infusão e beba durante o dia como água.

165 *Doenças da pele*

• Coloque folhas de janatuba de molho em 1 litro de água. Deixe durante algumas horas. Tome 1 copo desta água por dia.

166 *Dor ciática*

• Limpa-se uma boa quantidade de aipo, corta-se em pequenos pedaços e ferve-se bem com alhos, cebolas e algumas gotas de azeite. Tomar com bastante suco de limão.

167 *Dor ciática ou gota*

• Faça cataplasmas e compressas quentes com folhas de eucalipto. Aplique na região dolorida e fique em repouso.

168 *Dor de barriga*

• Tome uma colher de vinagre num copo d'água.

• Escolha algumas folhas de parreira, verificando se não têm remédios para pragas, e leve para ferver com água até que esta [illegible] que esverdeada. Tome morno, aos po[illegible] cos.

• Esmague algumas folhas de erva-d[illegible] santa-maria, e misture-as em um copo co[illegible] leite. Coe e beba em seguida.

• Junte algumas folhas do pé de melão [illegible] leve ao fogo com uma colher (sopa) de a[illegible] car, por 10 minutos. Deixe esfriar e beba.

• Faça um chá de erva-cidreira e tome morno, 2 vezes ao dia.

• Em 1/4 parte d'água, coloque 1/4 de [illegible] nagre tinto. Junte 4 colheres (chá) de po[illegible] lho azedo. Misture e deixe por alguns mi[illegible] tos até que o polvilho se dissolva. Tome [illegible] uma só vez. Repita a operação, se não m[illegible] lhorar logo.

• Faça um chá de casca de jabuticab[illegible] Beba periodicamente.

• Coloque em uma vasilha, com 1/2 l[illegible] de água, 2 folhas de laranja-da-terra e u[illegible] pedaço da casca da laranja-da-terra. De[illegible] ferver por 5 minutos. Beba à vontade e s[illegible] açúcar.

169 *Dor de cabeça*

• Amasse bem 5 folhas de camomila, e p[illegible] nha em 1/2 copo de água com 1 pitada [illegible] bicarbonato de sódio. Espere 3 minuto[illegible] beba.

• Seque ao sol algumas cascas de lara[illegible] Depois de secas, guarde-as para qu[illegible] necessitar. Use em forma de chá.

• Tome chá de folhas de sálvia com açúcar à vontade.

• Fazer um chá de alfazema na proporção de 8 gramas por litro de água, tomando de 3 a 4 xícaras por dia. Também indicado para nervosismo. Em cataplasmas quentes, acalma as dores reumáticas.

• Faça uma xícara de chá preto sem colocar açúcar, tome e depois se deite.

• Mergulhe as mãos em uma bacia de água quente, e coloque na cabeça uma bolsa de gelo. Explicação: a água quente dilata as veias das mãos, fazendo com que o sangue circule mais facilmente. As veias da cabeça sofrem vasoconstrição (diminuem de volume) e acabam com a compressão contra a caixa craniana, eliminando a dor.

• Para acabar com a dor de cabeça e a tonteira provocadas pela embriaguez, cheire amoníaco.

• Faça chá das seguintes ervas: 10 folhas de alfazema; 3 galhos de alecrim; 3 folhas de sena; 3 folhas de cidreira de folha redonda; 3 folhas de arruda; 1 litro d'água. Tome este chá quente e se agasalhe bem. Logo a dor cessará.

• Embrulhe em um pedaço de pano alguns cubos de gelo e coloque na fronte por algum tempo.

• Acabe com a dor de cabeça (cefaléia) preparando em copos diferentes uma limonada e uma solução de 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio em 1/2 copo d'água. Beba a solução antes da limonada e fique meia hora sem ingerir coisa alguma.

• Pegue uma folha de mamona, leve ao fogo e, quando estiver bem quente, enrole-a num pano e coloque em volta da cabeça.

• Quando sentir dor de cabeça, tome um copo de suco de cereja e a dor passará rapidamente.

• Faça uma mistura de pó de café com manteiga ou óleo e espalhe sobre a testa, colocando um papel bem fino por cima. A dor cessará imediatamente.

• Queime a ponta de um barbante, apague-o e aspire profundamente a fumaça.

• Ponha rodelas de batatinha crua sobre a testa, durante alguns minutos.

• Utilize uma folha nova de café, coloque-a no fogo e deixe-a esquentar um pouco. Pingue algumas gotas de cânfora sobre a folha quente e, em seguida, coloque-a num pano; amarre-a então na testa, até a dor desaparecer.

• Deite na cama, com os pés apoiados na cabeceira, de forma que eles fiquem bem altos. Relaxe o corpo e respire fundo 10 vezes seguidas, com os braços bem soltos e abertos. Fique deitado de 10 a 15 minutos por dia.

• Espalhe alho moído na testa que a dor cessará rapidamente.

• Para cessar a dor de cabeça, aperte com um dedo por alguns minutos, a região localizada entre os olhos.

xe ferver por pouco tempo. Com esta solução ainda morna, faça bochechos várias vezes ao dia.

• Lave em água quente um punhado de barbas de milho. Depois, deixe por alguns minutos no vapor de água com vinagre. Coloque no dente doído por 30 segundos.

• Prepare uma infusão com 6 gramas de folhas de agrião-do-pará (nhambu). Deixe esfriar e tome 1 xícara.

• Para aliviar dor de dentes, na falta de anestésicos, use um algodão embebido em conhaque, rum ou uísque.

• Faça bochechos com chá quente de erva-cidreira.

• Ferva um copo d'água com 3 colheres (sopa) de vinagre e 1 colher (sopa) de sal. Gargareje com a solução ainda quente.

• Moa um cravo e coloque-o sobre o dente.

171 *Dor de dente ou inflamações*

• Ferva algumas folhas de feijão-guando, deixe amornar e bocheche várias vezes por dia.

172 *Dor de garganta*

• Faça um chá com algumas folhas de malva. Deixe esfriar e coe. Gargareje 3 vezes ao dia.

• Parta uma romã em cruz e leve ao fogo com um pouco d'água para cozinhar. Faça gargarejos com a água do cozimento.

• De manhã, antes de escovar os dentes, engula um pouco de sal. Repita durante 2 semanas seguidas.

• Pincele as amígdalas com azul-de-metileno, durante 5 dias. Use na hora de deitar.

• Coloque um pouco de angu quente (em temperatura suportável) sobre um pano e amarre-o (o pano) no pescoço. Quando o pano for esfriando, troque o angu. Repita 3 vezes.

• Faça gargarejos, durante alguns minutos, com uma solução de limão e 2 colheres (chá) de sal, 3 vezes ao dia.

• Salpique sua garganta com soro de leite concentrado.

• Faça gargarejos com salmoura quente.

• Chupe uma fatia de limão.

• Misture, em um copo, 2 colheres (sopa) de vinagre, a mesma quantidade de água quente e 1 colherinha de sal. Gargareje.

• Ferva 9 folhas de figueira em 1/2 litro de água. Tome, sem açúcar, 3 vezes ao dia.

• Faça gargarejos com água quente misturada com suco de limão.

• Coloque 1/2 quilo de farelo de cereal numa chaleira com 8 copos de água fervente. Acrescente um pouco de mel para dar gosto. Deixe ferver de 20 a 30 minutos, e depois espere esfriar. Beba pelo menos 8 copos durante o dia.

• Para aliviar a dor de garganta, enrole no pescoço um pano embebido em álcool.

• Faça gargarejos com chá de gengibre morno, 6 vezes ao dia.

• Corte um limão em pedaços e jogue água fervente por cima. Amasse bem 3 dentes de alho e junte à mistura. Coe e faça gargarejos.

• Faça gargarejos com suco de cidra misturado com o decoto (cozimento) de cebola e mel.

173 *Dor de garganta ou tosse*

• Ponha um pouco de açúcar na boca e vá sorvendo bem devagar.

174 *Dor de ouvido*

• Faça um mingau consistente de fubá. Ainda quente, coloque em dois pedaços de pano e aplique na forma de compressa em ambas as orelhas. Cuide para que não esteja muito quente a ponto de queimar; mantenha as compressas até esfriar.

• Esquente no fogo uma folha de bálsamo-mirim. Depois esprema e pingue algumas gotas do sumo morno no ouvido afetado.

• Esprema uma flor de algodão. Molhe um chumaço de algodão no sumo, pingue 3 gotas no ouvido afetado e tape com o próprio algodão.

• Molhe um pedacinho de algodão no ál-
cool; esprema-o bem para que saia o lí-
do. Então coloque o algodão no ouvido.

• Contra as dores de ouvido, frequentes
em bebês novinhos durante viagens pa
lugares de maiores altitudes, ofereça-lhe de
vez em quando, em mamadeira, uns go
de chá ou de água fervida. Isto faz com qu
a pressão ocasionada por estas diferenças
de altitudes não o moleste.

• Coloque uma gota de mel de abelha n
ouvido afetado, 2 vezes ao dia.

• Misture sumo de folhas de arruda co
leite materno, embeba em um chumaço
algodão e coloque no ouvido afetado.

• Pingue 2 gotas de azeite morno e co
que junto ao ouvido uma bolsa de ág
quente.

• Esprema bem algumas folhas de arru
e pingue 3 gotas no ouvido.

• Pegue a vagem do algodão, antes q
ela abra, esquente e, quando estiver m
na, esprema 3 gotas no ouvido. A vag
bem nova é melhor.

• Levante bem a cabeça, apoiando-a co
tra vários travesseiros, e depois coloque
saco d'água quente sobre o ouvido af
do.

• Derreta banha de galinha e, depois
amorná-la, coloque algumas gotas no ou
do, tampando-o com algodão.

• Frite vários miolos da flor copo-de-
em óleo caseiro. Quando sentir dor de o
vido, embeba algodão nesse óleo, colo
do-o no ouvido.

• Use um chumaço de algodão embe
em glicerina aquecida, 3 vezes ao dia, t
cando sempre o chumaço. Em apenas
dia a dor cessará.

• Aqueça uma toalha, ou um pano qualquer, no calor da chama do fogo, e coloque sobre o ouvido. Evite friagem.

• Ponha uma gema em uma panela, leve ao fogo, tendo cuidado para não queimar. Retire o óleo que a gema irá desprender e, com o auxílio de um chumaço de algodão, pingue algumas gotas no ouvido.

• Pingue algumas gotas de leite materno e a dor cessará.

175 *Dor e inflamação do ouvido*

• Em 1 colher das de chá coloque 1 folha de arruda e um pouco de azeite de oliva. Esquente-a até ficar morna; depois pegue-a com um pedaço de algodão, colocando-a no ouvido. Se não tiver arruda, use só o azeite.

176 *Dores e infecções do estômago*

• Bata 1 litro de leite (fervido previamente) com uma boa quantidade de mastruz (erva-de-santa-maria). Guarde na geladeira. Tome 1 cálice antes das refeições.

177 *Dores em geral*

• Friccione o local dolorido com folhas de funcho.

178 *Dores lombares ou picadas de insetos*

• Coloque, em um vidro largo, 1/2 litro de álcool, um punhado de alecrim seco ou verde e uma pedra de cânfora. Soque com cuidado. Feche bem o vidro e guarde para usar quando precisar.

179 *Dores musculares*

• Coloque em infusão no álcool, por alguns dias, a folha de costela-de-adão. Com o líquido massageie o local afetado, principalmente antes de dormir.

• Triture 3 folhas de copo-de-leite e coloque em álcool. Deixe até o dia seguinte. Depois, faça massagens com este líquido.

180 *Dores na coluna*

• Ponha um cobertor no chão, aberto o suficiente para se enrolar. Umedeça uma toalha felpuda em água fervente e coloque-a dentro de um saco plástico. Coloque-a depois no meio do cobertor e deite-se em cima dela, enrolando-se com as pontas do cobertor, até esfriar. Repita por mais 2 ou 3 vezes.

• Ponha as sementes do melão-de-são-caetano em infusão no álcool, durante 1 semana. Faça aplicações na região lombar.

• Coloque em uma garrafa: 1/2 litro de álcool, 2 caroços de abacate picados e algumas sementes ou folhas de eucalipto. Deixe em repouso por 48 horas. Aplique em massagens leves na região dolorida.

• Para aliviar dores na coluna e bico-de-papagaio, pegue 6 pedaços de casca de pau-ferro, com aproximadamente 10 centímetros de comprimento, e coloque-os num recipiente para infusão com água, aguardente ou vinho, até que um destes líquidos adquira a cor da casca medicinal. Tome este líquido quando sentir sede ou às refeições.

181 *Dores nas articulações*

• Passar sebo de carneiro (quente) nas regiões doloridas.

182 *Dores na sola do pé*

• Fazer uma pomada de lentilhas cozidas em vinagre e aplicar, morna, na parte dolorida.

183 *Dores no estômago*

• Coloque 1 colher (sopa) de vinagre de sidra de maçã e 1 colher (sopa) de mel numa xícara com água fervida. Mistu bem e, quando a temperatura baixar, be vagarosamente. Tome 3 xícaras por dia.

• Tire o centro, as sementes e pique vári maçãs. Adoce-as com um pouco de can e mel. Coma-as bem devagar com uma co lher.

• Ponha uma toalha sobre o estômago e em seguida, coloque pedras de gelo so a toalha.

• Um bom remédio é o chá de camom com limão ou chá de erva-doce com le quente. Recomenda-se para dor de es mago causada por má digestão.

• Faça um chá de noz-moscada e en doce. Tome antes de dormir ou quando tiver sentindo dores.

• Quando estiver com a sensação de es mago "pesado", molhe um pano em u mistura de água quente e vinagre. Deit costas e coloque o pano sobre o estômag Em breve o estômago funcionará sua mente.

• Ponha algumas cascas de ovo para sec ao sol. Depois de secas, moa as cascas que fique um pó bem fininho. Ponha boca e depois tome meio copo d'água pa facilitar a descida do remédio.

• Cozinhe um punhado de chicória água durante alguns minutos. Tome 1 xíc ra do caldo uma hora antes de tomar o c da manhã, e 1 xícara à noite, ao deitar.

• Coma uma folhinha de bálsamo em jum.

• Ferva várias folhas de losna em 1 litro água e tome, depois de coado, com po açúcar.

• Faça um chá bem doce de casca de laranja seca, com alguns pedaços de canela em pau. Tome bem quente 2 xícaras por dia.

• Frite 1 cenoura previamente cozida e junte 1 colher de mel. Coma esta mistura sempre que sentir dor de estômago.

• Coloque um feixe de folhas de goiabeira em meia caneca d'água e deixe ferver por 10 minutos. Retire do fogo, deixe esfriar e junte o sumo de um limão inteiro. Beba em seguida.

• Coma 3 bananas-prata com mel, em jejum, por vários dias seguidos.

184 *Dores nos rins*

• Tome chá de quebra-pedra misturado com folhas de abacateiro.

• Faça um chá de salsa e tome 1 xícara, 3 vezes ao dia.

• Tome, no lugar de água, chá de folhas de abacateiro.

• Ferva alguns pedaços de frutos de cerejeira do campo (ou do mato), em 1 litro de água. Adoce e coloque na geladeira, e vá tomando diariamente no lugar da água.

• Beba um chá feito de viuvinha (pequena folha verde e roxa), sempre que sentir sede.

• Faça um chá bem forte com um caroço de abacate e algumas folhas de quebra-pedra, tomando 3 vezes ao dia.

• Tome chá de folhas de abacateiro ou chá de folhas de caramboleira durante o dia.

185 *Dores provocadas por queda*

• Soque bem um punhado de arnica verde, esprema e coe o sumo. Tome aos pouquinhos.

186 *Dor localizada*

• Leve ao fogo 1 xícara (café) de farinha de trigo com 1/2 litro de água e 1 colher (chá) de sal. Depois de pronto o mingau, deixe amornar e aplique no lugar da dor.

187 *Dor nos olhos*

• Pegue algumas folhas de arruda e deixe de molho em água fria. Banhe os olhos algumas vezes ao dia.

188 *Eczema ou ferida aberta*

• Lavar com uma solução de 1% de sal marinho (não refinado), comprimindo levemente as bordas até que se unam. A noite, tomar meia colher de GERSAL (sementes de gergelim torradas e moídas com sal).

189 *Eczemas*

• Não lave com água e sabão. Use azeite de oliva.

• Para eliminar as eczemas do couro cabeludo, passe vaselina branca esterilizada sobre o local, deixando por 1 dia, e a seguir lave a cabeça. Repetindo a aplicação por 3 a 4 dias seguidos, o eczema desaparecerá.

190 *Emagrecimento*

• Ferva 9 jilós, cortados em cruz, em 1 litro d'água, até que reste 1/2 litro. Espere esfriar, coe e beba 1 copo pela manhã em jejum, durante vários dias.

• Faça um chá de folha de cana-de-açúcar e tome todos os dias em jejum, durante 5 dias. Pode prosseguir por mais 5 dias.

• Faça um chá de carqueja (planta medicinal encontrada no campo). Deixe ferver por alguns minutos e tome o chá morno e sem adoçar, 3 vezes ao dia, após as refeições.

• Triture 1 dente de alho e ponha em 1 copo d'água, deixando por uma noite. Pela manhã, beba a água em jejum. Faça isso durante alguns dias.

• Tome, sempre que sentir sede, chá de folhas de cajueiro (sem açúcar), gelado ou ao natural.

• Tome chá de folha de cenoura quen[te] após as refeições.

• Faça um chá com folhas de pitang[ueira] e deixe abafado por 20 minutos. Tom[e] copo quente às refeições.

• Faça um chá com 5 folhas de um p[é de] graviola, em 1 litro de água sem aç[úcar]. Tome diariamente.

• Faça um chá de graviola e cana-do-b[rejo] (encontradas em casas de ervas), deix[e] infusão por 5 minutos e tome após cad[a re]feição. O chá deve ser sem açúcar e a [folha] de graviola não pode ser seca.

• Em 2 litros de água, junte 5 folhas de louro e 4 jilós cortados em cruz. Deixe ferver até reduzir a água à metade. Beba à vontade.

• Faça um chá de folhas de morangueiro e tome várias vezes ao dia, sem adoçar.

• Tome 1 copo de água morna, em jejum, todos os dias.

191 Embotamento dos dentes

• Esta sensação produzida pela ação de frutas verdes ou ácidas é corrigida enxaguando-se a boca com uma solução de bicarbonato de sódio.

192 Embriaguez

• Se for a uma festa e achar que vai exagerar na bebida, tome antes de sair de casa 1 colher (sopa) de azeite de cozinha — e beba à vontade!

193 Engasgo

• Esprema algumas gotas de limão na garganta. O objeto obstruidor descerá, devido à irritação na mucosa.

• Engula um pedaço de pão com vinagre. Em seguida, tome um copo de leite para evitar irritações.

194 Engasgo com espinha de peixe

• Ao engasgar-se com espinha de peixe, ingira um ovo cru.

• Quando ficar presa na garganta, corte um limão ao meio e vá chupando devagar: alivia a dor e ajuda a amaciar a espinha.

• Comer 1 colher (sopa) de farinha com miolo de pão. A espinha descerá.

195 Engasgo em crianças

• Erguê-la pelos dois braços. O peso do corpo fará com que a traquéia se dilate, deixando o ar passar livremente.

• Quando uma criança estiver engasgada com algum objeto, coloque-a de cabeça para baixo no colo e dê-lhe fortes tapas nas costas, para que ela tussa e coloque o objeto para fora.

196 Enjôo após viagem

• Tomar um pouco de água de azeitonas bem gelada.

197 Enjôo de gestante

• Ferver 4 folhas de erva-cidreira em um pouco d'água, coar, pôr 1 pitada de sal e beber.

198 Enjôo em viagem

• Chupar balas de hortelã durante a viagem.

199 *Enjôo, náuseas ou azia*

• Faça um chá de cascas secas de cebolas e folhas de louro em um pouco de água. Tome 1 xícara ao sentir-se mal.

200 *Enjôo, principalmente na gravidez*

• Chupar bastante gelo.

201 *Enjôos*

• Ótimo para enjôo, inclusive o marítimo, é cheirar limão ou mesmo mastigá-lo.

• Se costuma enjoar em viagens, antes de viajar tome 1 colher (sopa) de mel e repita a operação a cada 15 minutos.

• Coma um tomate em fatias e bem salgado.

• Ferva 1 colher (café) de noz-moscada em 1/2 copo d'água. Coe em um pano fino e beba ainda morno.

• Para quem tem facilidade de enjoar, principalmente em viagens, antes masque um pouco de canela.

202 *Enjôos em geral*

• Mastigue gelo ou beba água bem gelada.

• Uma xícara de chá preto antes das refeições previne as náuseas.

203 *Enjôos ou vômitos*

• Coloque em uma xícara de água fervente folhas de pé de caqui, secas ou verdes, e um pedaço (pequeno) de gengibre. Adoce com 1 colher (chá) de mel.

204 *Entorse*

• Imobilize a articulação atingida, aplicando uma bolsa de gelo ou compressas frias. Levante a parte afetada para evitar inchação.

• Soque bem algumas folhas de saião e coloque um pouco de sal. Ponha em um pano fino e aplique sobre o lugar atingido. Deixe por algumas horas.

205 *Envenenamento*

• Provocado pela ingestão de alimentos estragados, medicamentos etc. Faça a vítima vomitar (ponha o dedo na garganta ou faça-a beber água morna com manteiga derretida).

206 *Envenenamento causado por produtos cáusticos*

• Faça a pessoa beber imediatamente água com sabão, na seguinte proporção: 10 gramas de sabão para 1 litro de água. Não dê água pura, pois dilui o ácido e aumenta a queimadura.

207 *Envenenamento causado por soda cáustica*

• Beber água em abundância. Usar também manteiga derretida, óleo de cozinha ou ovos crus. Não provocar vômitos.

208 Envenenamento por via oral

• A pessoa deve tomar uma mistura de 2 porções de carvão vegetal em pó (pão torrado queimado, moído); 1 porção de leite de magnésia; 1 porção de chá bem forte; 5 porções de água.

209 Enxaqueca

• Após aquecer um ovo em água fervendo, durante 3 minutos, pique 3 grãos de pimenta-do-reino, até reduzi-los a pó. Misture-os com o ovo ainda quente, e beba.

• Tomar 7 gotas de beladona (remédio homeopático) misturado com 1 colher (sopa) de água.

• Para combatê-la, tome um chá bem forte, feito com folhas frescas de erva-cidreira, 2 vezes ao dia.

• Coloque uma rodela de limão sobre a fronte (entre o olho e orelha) do mesmo lado da dor e, em cada ouvido, uma pitada de cânfora em pó.

• O melhor remédio para quem sofre de enxaqueca é mascar casca de laranja.

• Torrar 3 cravos-da-índia, triturar e misturar com café amargo. Tomar 1 vez por dia, durante 8 dias.

• Misturar folhas de roseira trituradas com farinha de trigo e vinagre. Aplique em compressas sobre as têmporas.

• Sentado numa cadeira, coloque a cabeça sobre os joelhos e force-a para cima ao mesmo tempo em que as mãos, apoiadas na nuca, forçam a cabeça para baixo. Cura enxaquecas e tira tonturas.

• As folhas de laranjeira, levemente assadas e aplicadas na cabeça, aliviam as dores.

210 Enxaqueca persistente

• Aplique nas têmporas cataplasmas de folhas de limeira.

211 Epilepsia

• Deite o doente numa superfície plana e erga suas pernas; ou coloque travesseiros e almofadas sob os quadris. É vital que a cabeça fique mais baixa que o corpo. O oxigênio vai até o cérebro e ele logo recobra os sentidos.

212 Equimoses

• Use manteiga em pequenos acidentes, como tombos e pancadas. Aplique uma camada generosa sobre as partes afetadas (cotovelos e joelhos, por exemplo), isso evitará que a região machucada fique inchada e roxa.

213 Erisipela

• Para tratar de erisipela, faça uma infusão com folhas da pitangueira e aplique-a no local.

• Faça um chá com algumas cascas de ipê-roxo e tome à vontade.

• Faça chá de coentro roxo e tome 3 goles por dia; passe também no local afetado.

222 Espinhos ou farpas encravados

• Para retirá-los de qualquer parte do corpo, use, no local, fel de boi. Depois de algumas horas eles sairão.

• Faça uma papa de farinha de mandioca com algumas gotas de azeite e água. Espalhe sobre um pano e aplique no local.

• Pegue um pedaço de sabão em pedra (virgem), raspe e faça uma espécie de pasta, misturando-a com água. Aplique esta pasta sobre o local onde penetrou o espinho ou a farpa, cobrindo com um curativo. Espere algum tempo e retire o curativo com o sabão: este puxa o espinho.

• Para retirar espinhos difíceis, coloque sobre o local um pedaço de carne fresca de rã com um pouco de sal. As contrações da carne de rã retiram o espinho.

• Aplique sobre o local sementes de tomate maduro quentes em um pedaço de gaze ou algodão.

• Passe "leite" de mangueira no local afetado.

• Coloque sobre o local um pedaço de toucinho cozido e quente. O corpo estranho sairá facilmente.

• Passar um algodão embebido em iodo, no local onde penetrou a farpa. Esta fica mais visível e, com um alfinete ou agulha esterilizados, retira-se a farpa.

223 Espirros

• Para combater uma crise, enrole chumaço grande de algodão na ponta uma agulha de tricô (de metal), pinça ou outro material que possa ir ao fogo. xe tostar o algodão e aspire a fumaça 5 zes por ambas as narinas. A crise cessa diatamente.

224 Espirros causados por alergia

• Ferva hortelã (caseira) em uma cha e aspire o vapor quente.

225 Estafa, angústia ou ansiedade

• Tome, diariamente, 1 copo (chá) de crim com açúcar.

226 Estancar a hemorragia cessar a dor quando se extrai um dente

• Pegar um copo com água pelo meio, locar 1 colher (chá) de água oxigenada colheres (chá) de sal. Sorver e deixar a tura por alguns segundos na boca. Fa vezes por dia.

227 Estancar o sangue causado pelas lâminas de barbear

• As pequenas hemorragias causadas las lâminas de barbear, são facilmente nadas com a aplicação de um pouco "leite" extraído da bananeira.

228 Estimulante geral

• Faça uma infusão com 1 litro de branco, seco, e 100 gramas de catuaba cascas, deixando curtir por 5 dias. Ag gumas vezes ao dia. Filtre e tome 1 antes das refeições.

235 *Fadiga nervosa*

• Use compressas de água quente sobre a nuca e em volta dos pulsos.

236 *Falta de apetite*

• Mastigue algumas folhas de salsa, meia hora antes das refeições.

• Lave bem uma raiz de gengibre e corte-a em rodelinhas. Coloque-as em um vidro e cubra com vinagre. Feche bem o vidro e deixe em repouso por 3 dias. Coma algumas rodelas, antes ou durante as refeições.

237 *Farpas encravadas*

• Para retirar uma farpa de madeira que tenha penetrado na pele, tira-se a casca da árvore canela-guiacá, e extrai-se a seiva que é colocada no local onde penetrou a farpa. Deixe por 1 dia e a farpa será puxada pela seiva.

238 *Fastio*

• Faça um mingau de farinha de mandioca com bastante sal e tome meia xícara em jejum.

239 *Febre*

• Para diminuir a temperatura, faça um emplastro utilizando agrião, espinafre e couve; esmague-os e aplique na testa.

• Friccione quinino da nuca até o final da espinha, e também nos braços e pernas.

• Coloque compressas de vinagre nos pés do doente.

• Aplique cataplasmas refrescantes de folhas de couve.

• Para diminuir a febre, colocar compressas de álcool nas axilas e nos pés, podendo passar, também, no corpo todo, com algodão.

• Corte algumas rodelas de batata-inglesa e coloque-as na testa amarrando com um pano. Troque quando murcharem.

• Para abaixar a temperatura, faça um chá de eucalipto. Tome 1 xícara pequena de 6 em 6 horas.

• Em 1 litro de água fervente, coloque 5 folhas de cinamomo. Deixe em infusão por 10 minutos. Banhe as feridas com este chá.

• Para a cicatrização mais rápida, ferva um punhado de folhas de picão (dois-amores) e banhe a ferida com essa infusão. Pegue outro punhado de folhas, torre-as até se transformarem em pó e coloque o pó sobre a ferida.

• Tire o sumo da erva rubim, amassando bem as folhas verdes. Aplique diretamente na ferida. Faça isso todos os dias.

• Ferva rosas brancas, secas, em leite adoçado. Retire as rosas e coe a mistura. Beba o líquido.

• Passe leite de pinhão-roxo 2 vezes ao dia.

• Pegue sementes de pinhão-roxo (planta medicinal), deixe-as secar ao sol, torre-as e triture-as até virarem pó. Feito isso, espalhe o pó sobre as feridas, que em poucos dias cicatrizarão.

244 *Feridas e úlceras externas*

• Amasse uma certa quantidade de sementes de girassol e aplique no local com uma bandagem.

245 *Feridas infectadas*

• Ferva durante 2 minutos algumas folhas de aipo. Use para banhar as feridas com a água ainda morna.

246 *Ferimento inflamado, provocado por prego*

• Após limpar o ferimento, aplique no local uma papa de arroz com cebola quen- Cubra o ferimento com um pano limpo e gaze. Repita a aplicação, até desinfla- completamente.

247 *Ferimentos*

• Pegue algumas folhas de arnica, am- se-as e esprema. Passe no local afetado.

• Soque algumas folhas de arnica-d- mato e saião e aplique no local.

248 *Ferimentos em animais*

• Para cicatrizar ferimentos em anim- coloque sobre o local atingido um mac- do de folhas de saião com sal e cubra c- esparadrapo, gaze ou pano limpo. Rep- curativo quantas vezes for necessário.

249 *Ferimentos externos com ulcerações*

• Amasse os frutos do loureiro, mis- com um pouco de mel e aplique no local.

250 *Ferimentos inflamados ou doloridos*

• Faça uma cataplasma de farinha mandioca. Antes de ferver, adicione vinagre na água e deixe cozinhar a fa- bastante. Depois de colocada no pano, nha azeite doce. A temperatura deve s- lerável.

• Ferva água e despeje-a em uma bacia, acrescentando uma boa quantidade de erva-mate. Imediatamente mergulhe o pé com frieira e tente agüentar a água quente o máximo que puder. Enxugue bem.

• Junte um pedaço de fumo de rolo, algumas folhas de saião e um pouco de sal. Ponha tudo em uma vasilha e esquente. Com esta mistura, lave as regiões afetadas, pela manhã e à noite.

• Passe nas frieiras o óleo que sai da castanha de caju.

• Ferva um pouco d'água junto com folhas de limão. Logo após aplique nas frieiras.

• Polvilhe fermento em pó entre os dedos, antes de se calçar.

• Passe vinagre no local, de manhã e à noite, durante 5 dias.

• Quando as frieiras estiverem coçando, coloque pedras de gelo no local, várias vezes, e elas acabarão rapidamente.

• Friccione-as com tintura de benjoim.

Frieira ou pé-de-atleta

• Esquente uma chapa no fogão (tampa de panela ou chapa de assar pão) e coloque sobre ela folhas de hortelã-pimenta (folha larga). Quando estiverem quentes, coloque-as sobre as frieiras. Repita o tratamento por alguns dias.

261 *Furúnculos*

• Misture mel de abelha com farinha de trigo até obter uma pasta. Aplique sobre o furúnculo em forma de compressa.

• Amarre em cima uma rodela de cebola, para aliviar a dor e facilitar a sua erupção.

• Para tirar o pus do furúnculo, coloque fumo-de-corda picado sobre o mesmo e cubra com uma folha de videira.

• Pegue algumas folhas de erva cordão-de-frade (rubim) e coloque-as numa panela velha. Torre-as bem e, depois de torradas, triture-as até virar pó. Deixe esfriar; em seguida adicione um pouco de gordura de porco, o suficiente para fazer uma pomada. Aplique no furúnculo.

• Amassar uma porção de folhas de língua-de-vaca e colocar sobre a região afetada. O furúnculo se dilatará, expelindo todo o pus existente.

• Coloque banha de tainha. A mesma deve ser retirada do peixe (na hora em que este for limpo) e fritada sem sal. Pode-se guardá-la para outras ocasiões. Coloque-a em cima do furúnculo, que ela "puxará" a inflamação.

• Desinfete o local com água oxigenada ou éter, depois passe pomada de basilicão (vendida em farmácias). Cubra com gaze e esparadrapo. Repita a operação por 3 dias.

• Ferver um pedaço de fumo-de-rolo. Com a água da fervura banhar o furúnculo 2 vezes ao dia.

• Aplique óleo de semente de mamona, levemente aquecido. Coloque uma folha de mamona por cima e deixe por alguns minutos.

• Corte o fundo de um tomate maduro e despeje uma colher de azeite de oliva quente. Aplique sobre o local e deixe por algum tempo.

• Corte um tomate ao meio, retire as sementes e unte com banha de galinha derretida. Esquente-o em uma chapa e aplique sobre o furúnculo. Deixe-o esfriar na região e depois retire-o. Faça uma leve flexão e o furúnculo se abrirá. Limpe com água morna, seque e passe mercuriocromo.

262 *Furúnculos e ferimentos inflamados*

• Use fel de boi, amarrando certa quantidade em contato com o ferimento, durante uma noite. O fel retira (puxa) o pus to[...] mente. Pode-se conservar o fel em um [...] dro fechado, por longo tempo.

263 *Furúnculo sem olho*

• Coloque pedaços de fumo em uma p[...] nela com 1/2 copo d'água e leve ao fog[...] Mexa até que o fumo comece a se dissol[...] e, então, adicione farinha torrada. For[...] uma papa, colocando-a ainda morna no l[...] cal do furúnculo. Em 2 dias o olho sairá.

264 *Furúnculos ou tumores*

• Coloque uma folha de babosa na bras[...] Quando estiver quente, retire a baba [...] dentro da folha) e aplique sobre o tumor.

• Quando o furúnculo estiver maduro [...] bom de espremer, aplique sobre ele um p[...] daço de miolo de pão embebido em l[...] deixando ali até o miolo secar.

• Em 1 colher de açúcar cristal, pingue algumas gotas de limão. Engula de uma só vez.

• Prepare um xarope de açúcar, bem forte, misturando 2 partes de açúcar em 1 parte de água. Gargareje cada porção durante 5 minutos, 5 vezes ao dia. Não engula o xarope gargarejado. Essa fórmula é muito eficaz para quem não pode comprar antibiótico.

• Use água oxigenada (10 volumes) misturada com água morna. Faça gargarejos, 5 vezes ao dia.

• Faça gargarejos com suco de tomate verde e aplique no pescoço compressas de tomate cozido com um pouquinho de azeite de oliva.

• Faça gargarejos com um chá feito de folhas de violeta.

• Isto pode ser eliminado com um chá de folhas de tamarindo com uma pitada de sal. Não é preciso tomar; apenas gargareje e a inflamação desaparecerá.

• Ferva algumas folhas de pitangueira em 1 copo d'água. Deixe esfriar e faça gargarejos.

• Pingue 3 gotas de iodo em 1 copo de água morna e gargareje 2 ou 3 vezes ao dia.

267 *Garganta inflamada ou enfermidades da laringe*

• Ferva durante 4 minutos 15 gramas de raiz de junco em 1 litro d'água. Coe e gargareje ainda quente.

268 *Garganta irritada*

• Faça gargarejos de café amargo com sal, 3 vezes ao dia.

• Para aliviar coceiras na garganta e c... a tosse durante a noite, tome leite que... com um pouco de sal.

269 *Gases (aerofagia)*

• Tome chá de casca de canela, quan... sentir necessidade.

• Tome chá de folhas de louro no lugar... água.

• Pegue algumas folhas de boldo, lav... soque em 1 copo de água fria até a água... car verde com o sumo. Coloque 1 pitada... sal e beba.

• Tome, diariamente, 1 xícara (chá) de ... biriba (emberi).

• Coloque a pessoa deitada de costas... quente água, molhe uma toalha e d... enrole-a sobre o abdômen da pessoa... que 3 vezes e os gases serão liberados.

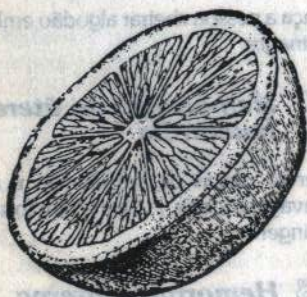
• Se você tem problemas de gases, ... uma xícara de chá de erva-doce. A... eliminar os gases, é um eficiente rela...

290 *Hemorragias em geral*

• Misture café em pó com suco de limão e aplique sobre o ferimento.

• Para estancar uma hemorragia (mesmo no caso de aborto), pegue 2 cascas de ovo de galinha caipira e triture até reduzi-las a pó. Coloque para ferver uma xícara de água. Quando estiver fervida, derrame sobre as cascas, deixando 5 minutos abafada. Em seguida coloque açúcar a gosto e beba.

• Para estancá-la, coloque sobre o local, pressionando, um pedaço de algodão embebido em tintura de aroeira. Esta tintura é preparada da seguinte forma: deixe no álcool, por 8 dias, a entrecasca da aroeira (árvore de valor medicinal), depois disso, coe a infusão.

• Quando o ferimento estiver sangrando e difícil de cicatrizar, pingue algumas gotas de limão sobre ele.

• Põe-se, sobre o ferimento, raspa do talo verde de coco da praia ou coco de babaçu.

• Coloque, sobre o corte, açúcar refinado. A hemorragia estanca em poucos segundos.

• Para estancar o sangue e cicatrizar rapidamente uma ferida, coloque leite de mamão sobre o ferimento.

• Queimar algodão até que fique preto e colocá-lo sobre o corte. Repetir até o san- gue estancar. Deixar o algodão sobre o cor- te.

• Quando houver hemorragia causada pela extração de dentes, retire o líquido de um tronco de bananeira e faça bochechos com ele. O sangue estanca na hora.

• Para estancar o sangue de cortes superficiais, coloque uma pedra de gelo sobre o local.

• Passe gelo no local. Ele causará uma contração dos vasos, acabando com a hemorragia.

291 *Hemorróidas*

• Tome chá de folhas de figueira em lugar de água, sem açúcar, 2 a 3 vezes ao dia.

• Tome chá de melão-de-são-caetano com barba-de-velho (cipó-do-reino), diariamente, 3 vezes ao dia.

• Libere os vapores do alho, colocando alguns dentes crus sobre uma chapa bastante quente. Submeta-se a três sessões desses vapores, por 30 minutos, durante 3 dias.

• Sente-se durante algumas horas próximo aos vapores de uma chaleira de água fervente.

• Em uma frigideira limpa, coloque 12 gemas e leve ao fogo, deixando queimar. As gemas liberarão um óleo. Deixe esfriar e recolha este óleo em um vidro. Após lavar o local, passe este óleo, inclusive antes de deitar.

• Aplique no local compressas frias e sacos de gelo.

• Corte uma batata-inglesa no formato de um supositório, usando-a como tal.

296 *Icterícia*

• Coloque água num ouriço de castanha-do-pará. Deixe ficar algumas horas e tome no lugar de água, constantemente.

• Tome chá de picão.

• Tome 40 gramas de suco de agrião por dia. Para obter o suco, bata no liquidificador um molho de agrião, coe e empregue.

• Seque algumas folhas de agave. Bata em um pilão até reduzi-las a pó. Tome uma colher das de sopa diluída em um pouco de água açucarada.

297 *Impingem*

• Pegue um pedaço de sabão e coloque em cima da impingem, até que o sabão fique seco. O sabão pode ficar sobre a impingem por 1 dia. Repita o tratamento por mais 2 dias.

• Aplique no local "choro" da lenha (resina que escapa da madeira que está no fogo).

• Passe saliva no local, em jejum, durante 5 dias.

• Irrite o local até sangrar, em seguida esfregue meio limão na ferida até parar de sangrar. Repita a operação 1 ou 2 dias após, caso seja necessário.

• Esfregue na área atingida e depois aplique sumo de coentro.

• Para curar a impingem, dissolva 1 colher (sobremesa) de pólvora negra no suco de 3 limões médios. Com um palito, irrite suavemente a região afetada e aplique esta solução. Com duas aplicações diárias, durante 3 dias, a impingem desaparecerá.

• Misture cinza de cigarro com limão e passe no local afetado.

• Passe sobre ela um pedaço de toucinho sem sal.

• Ponha uma castanha fresca de caju no fogo ou na brasa; quando espirrar o óleo, retire. Deixe amornar e passe sobre a impingem.

298 *Impotência*

• Fazer uma garrafada à base de catuaba em 1 litro de vinho. Depois é só deixar curtir por uma semana. Tomar 1 cálice na hora do almoço e outro na hora do jantar.

• Deixe que 6 cascas de cipó-bravo curtam numa garrafa de vinho branco. Tome 1 cálice pela manhã e outro à noite.

299 *Inapetência*

• Em 1 litro de vinho de marcela, macere, por 24 horas, 10 gramas de casca de canela, 30 gramas de quina, 50 gramas de centáurea-menor (quebra-febre). Filtre o líquido num papel especial e guarde numa garrafa bem arrolhada. Tome 1 cálice às refeições.

300 *Inchação após a extração de um dente*

• Faça um chá de malva e adicione leite e uma pitada de sal. Bocheche em seguida.

301 *Inchação causada por picada de insetos*

• Para evitar inchações após picada de insetos (marimbondo, abelha, formiga etc.), masque pequena quantidade de fumo e friccione no local da picada.

302 *Inchação da gengiva causada por inflamação dentária*

• Cozinhe folhas de goiabeira com folhas de tomateiro e coloque 1 colher de sal. Bocheche do lado inchado 3 vezes ao dia, com o chá quente.

303 *Inchações em geral*

• Em uma vasilha com água, coloque broto de bambu, sal e cinza enrolada em um pano, deixando ferver. Banhe o local da inchação com o líquido, todos os dias. Não use no rosto.

• Banhe a região afetada com a infusão de folha do pé de fruta-pão.

• Coloque alho, cebola, fumo-de-rolo picado, sal e vinagre em uma vasilha d'água e leve ao fogo para ferver. Retire e deixe ficar morno. Se forem os pés ou as mãos que estiverem inchados, ponha-os na vasilha. Se forem outros locais, faça compressa e aplique sobre os mesmos.

304 *Infecção da garganta*

• Coloque de molho, em 1/2 litro de água, algumas cascas de aroeira, por um dia e uma noite. Faça gargarejos com esta solução 3 vezes ao dia.

305 *Infecção e inflamação dos rins ou da bexiga*

• Junte 7 folhas de abacate, 7 folhas de cana-do-brejo e 7 folhas de quebra-pedra. Deixe ferver uns 10 minutos e depois tome com água.

• Faça um coquetel de suco de tomate com o suco de dois talos de aipo. Tome 1 ou 2 copos por dia.

319 *Intoxicação provocada pela nicotina*

• Para eliminar a intoxicação nos fumantes provocada pela nicotina, o melhor antídoto é a tintura de mastruço. Ponha 2 colheres (chá) da tintura em 1/2 copo d'água e tome 5 vezes ao dia.

320 *Intoxicação provocada por conservas*

• Tome leite e água ou laxantes. Provocadas por mariscos e camarões: muita água e café. Provocadas por arsênico: evite tomar muito líquido. Recomenda-se 1 colher de sal ou de mostarda.

321 *Intoxicação provocada por excesso de bebidas ou de fumo*

• Triture algumas folhas de cavalinha (cana-de-jacaré), ferva e tome o chá morno.

322 *Joanetes*

- Passe suco de limão fresco todos os dias, e à noite aplique uma cataplasma de fatia de limão.

330 *Machucados ou cortes*

• Um eficaz remédio para machucados, cortes etc., é o sumo do mastruço (o mesmo que erva-de-santa-maria, ambrósia, mentruz ou mastruz). Apanhe algumas folhas de mastruço, esmague-as num pano e esprema numa vasilha. Misture um pouco de sal e coloque direto no ferimento, cobrindo com gazes.

331 *Má digestão*

• Faça um chá de cascas secas de laranja. Tome sem açúcar.

• Chá de sementes de umburaninha machucada, quando se sentir mal.

• Junte mel de abelha e sumo de limão, em partes iguais. Tome quando se sentir mal.

• Torre alguns caroços de umburana e depois faça um chá. Tome à vontade.

• Faça um chá de folhas de camomila. Adoce a gosto e tome gelado.

• Tome um chá de cascas de maçãs após as refeições.

• Tomar 1 copo d'água com sal e açúcar.

• Junte a 1 litro de água 3 folhas grandes de louro, 6 folhas pequenas de boldo, 1 folha pequena de eucalipto e 1 folha de laranjeira. Ferva tudo, tome 3 vezes ao dia, durante 30 dias.

332 *Má digestão ou enjôo*

• Pegue 3 folhas de losna (erva da família das compostas, cultivada nas hortas, com caule de até 80 cm de altura, folhas esbranquiçadas, flores amarelas, de sabor muito amargo, conhecida também por absinto), esmague-as e coloque-as em 1 copo d'água, esperando alguns minutos para tomar o líquido.

333 *Malária*

• Pegue um pedaço de casca da árvore quina e deixe ferver com água por alguns minutos. Tome o chá de 12 em 12 horas.

334 *Males do fígado*

• Tome chá de chapéu-de-couro, 3 vezes ao dia, durante 5 dias consecutivos.

• Faça um chá com 80 gramas de folhas de alcachofra verde, fervidas em 1 litro d'água. Tome à vontade.

• Tome de 3 a 4 copos de chá de carqueja, diariamente.

• Faça um chá de raízes de jurubeba e tome-o freqüentemente.

• Combine suco de aneto em conserva com suco de tomate e cenoura. Misture bem os sucos e beba.

• Rale 1 rábano picante grande e junte a 1 copo de leite quente. O leite não deve ser fervido, e sim ligeiramente aquecido. Deixe o leite e o rábano se misturarem durante 10 minutos. Coe e beba devagar.

• Antes de dormir, misture 1/4 de xícara de suco de fruta cítrica com 1/4 de xícara de azeite de oliva. Beba lentamente, 2 horas depois da última refeição do dia.

• Faça um suco misto de beterraba, cenoura e aipo. Beba até 3 xícaras por dia. Se possível, faça uma dieta à base apenas deste suco, durante 48 horas.

• Encharque um lençol com água quente (mas não exageradamente) e enrole-se com ele dos ombros até um pouco acima dos joelhos. Se possível, deite-se sobre um tapete de borracha ou plástico e deixe que o calor penetre em seus poros até que o lençol comece a esfriar.

• Retire as barbas de uma espiga de milho. Ferva-as em água. Coe e beba aos poucos.

• Tome todos os dias pela manhã, em jejum, 1 colher de azeite doce.

• Tome 1 xícara de suco de batata-do[...] crua, em jejum, 1 vez por dia.

• Ferver, em 1 litro d'água, 3 ou 4 ram[...] de losna (planta caseira) durante 20 min[...]tos. Esfriar e tomar 3 vezes ao dia.

• Leve ao fogo água e algumas folhas [...] capeba. Ferva, coe e guarde na geladei[...] Tome várias vezes ao dia.

• Ferva de 30 a 40 gramas de frutos e [...]lhas de berinjela em 1 litro d'água. Beba [...] lugar de água, todos os dias, durante 1 s[...]mana; pare por 2 dias, voltando a tomar [...] que a enfermidade acabe.

335 *Mal-estar*

• Quando comer alguma coisa e sentir [...] lhe vai fazer mal, tome imediatamente 2 c[o]pos de água morna.

336 *Mal-estar ou vômitos*

• Coloque 1 colher (chá) de bicarbo[nato] de sódio em 1 copo d'água e tome de [...] só vez.

337 Manchas e outros problemas de pele

• Faça uma dieta de 3 dias à base apenas de pequenas porções de frutas, legumes, verduras e seus sucos, além de água à vontade.

• Coloque gema de ovo sobre os locais afetados, deixando de 30 a 45 minutos. Retire com água e sabonete.

• Ferva vários dentes de alho em água e depois esmague-os. Acrescente um pouco de mel para formar uma pasta e aplique sobre o local afetado durante a noite, cobrindo com gaze. Na manhã seguinte, lave com sabonete à base de vegetais. Repita o mesmo procedimento tantas vezes quantas forem necessárias.

• Esprema 1/2 dúzia de limões, misture o suco numa garrafa de vidro com um copo de água fervida, e deixe esfriar. Tome 1 copo dessa limonada todas as manhãs. Caso fique muito ácida, acrescente um pouco de mel.

338 Manchas (e panos) na pele

• Aplique diariamente uma mistura de açúcar e suco de limão.

• Faça um chá de folhas de celidônia e lave com ele o rosto.

339 Manchas escuras, devido a pancadas

• Massageie a região com um chumaço de algodão embebido numa solução de acetato de alumínio (preparado na farmácia). Dentro de no máximo 24 horas, a mancha terá desaparecido.

• Coloque no local, enroladas em gaze ou pano, pedras de gelo, até o desaparecimento da mancha.

340 Manchas na pele

• Lave a região afetada com sabonete de glicerina. Seque e aplique o leite extraído das duas extremidades do pepino. Faça isso diariamente.

• Coloque 1 colher de bicarbonato de sódio em um vidro de leite-de-colônia. Agite sempre antes de usar. Passe todos os dias no rosto, deixando por 2 horas. Depois lave com água fria.

• Pegue a água em que foi lavado o arroz e misture-a com o suco de 1 limão. Passe no local afetado, todos os dias.

• Pegue manjericão e triture. O sumo deve ser misturado ao álcool. Passe sobre as manchas com um pedaço de algodão, que elas logo desaparecerão.

• Aplique, sempre que puder, algumas rodelas de pepino gelado.

341 Manchas no rosto

• Passe suco de limão, várias vezes ao dia, mas não se exponha ao sol.

342 Manchas roxas causadas por contusões

• Coloque sobre o local um pedaço de carne crua até que esquente; virando o outro lado, proceda da mesma forma.

343 *Mãos ásperas*

• De vez em quando, passe leite de mamão ou suco de limão para clarear e amaciar.

• Passe clara de ovo e algumas gotas de limão, deixando permanecer por 15 minutos; passar diariamente.

• Coloque na palma da mão 1 colher de açúcar e 1 colher de azeite. Esfregue até que o açúcar desmanche. Lave em seguida com água morna.

• Misture açúcar com água, formando uma papa grossa. Esfregue bem nos dedos, até senti-los limpos e macios.

344 *Mãos com rachaduras*

• Misture em partes iguais: água de rosas, glicerina e suco de limão. Aplique nas mãos, 2 vezes ao dia.

345 *Mãos com suor excessivo*

• Lave bem as mãos e enxugue-as. Passe pedra-ume como se fosse sabão. Repita quantas vezes for necessário.

346 *Martelada no dedo*

• Quando der uma martelada no dedo, mergulhe-o depressa em água gelada, para que não fique escuro.

347 *Mau cheiro causado por suor*

• Coloque bicarbonato de sódio nas axilas após o banho.

• Quando nenhum desodorante conseguir resolver o problema da transpiração, experimente juntar 2 colheres (sopa) de água oxigenada (10 volumes) ao seu desodorante. A água oxigenada elimina as bactérias que causam o mau cheiro e o desodorante fica eficaz.

348 *Mau cheiro dos pés (chulé)*

• Todos os dias, antes de dormir, lave bem os pés com sabão. Enxugue e passe bastante maizena.

• Em uma bacia ponha água quente que dê para cobrir os pés, suco de 3 limões e as cascas picadas, 3 colheres (sopa) de leite de rosas e um punhado de sal. Mergulhe os pés por 20 minutos, friccionando-os com as cascas dos limões. Faça isso uma vez por semana.

• Lave os pés todos os dias com sabão neutro e limão. Seque bem e passe álcool entre os dedos. Deixe secar naturalmente.

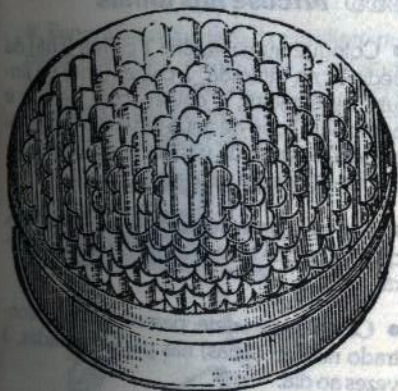
• Para tirar o mau cheiro nos pés causado pelo suor, banhe-os à noite com água de anil bem forte.

• Misture 2 colheres (chá) de formol numa bacia com água morna. Mergulhe os pés na água por 15 minutos. Repita a operação de 2 em 2 semanas, até ver o resultado.

• Passe não só entre os dedos como em todo o pé uma boa quantidade de limão durante o dia, e também à noite, antes de dormir.

• Junte 2 colheres (sobremesa) de bicarbonato de sódio, 5 colheres (sopa) de água e algumas gotas de perfume. Passe nos pés antes de deitar.

• Ponha, numa vasilha, meia chaleira de água quente e 3 colheres (sopa) de vinagre. Deixe os pés de molho, por 10 minutos. Depois, seque-os e esfregue suco de limão verde. Por fim, lave-os com água morna.

• Use óxido de zinco nos pés, entre os vãos dos dedos e na sola. Passe, ao deitar, após o banho e coloque um pouco no sapato. Esfregue bem para o remédio penetrar na pele. O óxido de zinco é encontrado nas farmácias.

• Antes de calçar os sapatos, lave os pés com água e sal. Faça isso até eliminar o mau cheiro.

349 *Mau hálito*

• Masque, freqüentemente, folhas de aperta-ruão para perfumar o hálito.

• Faça gargarejos com limonada sem açúcar.

• Tome, diariamente, chá de macela à vontade.

• Quando o mau hálito é causado por dentes cariados, deve-se limpá-los e gargarejar com infusão de hortelã, canela ou cravo. Se a causa é interior, toma-se, 6 vezes ao dia, 2 gramas de carvão vegetal em pó e, dois dias depois, um purgante.

• Extraia o sumo de 3 folhas de couve e 3 folhas de saião. Tome sempre que sentir necessidade.

• Utilize a infusão de folhas de salva como bochecho.

• Misture 1 copo de água morna, 1/2 copo de vinagre, 1 pitadinha de sal e 3 folhas de hortelã fresca pela manhã e gargareje antes de escovar os dentes. Repita todos os dias.

• Ao escovar os dentes, escove também a língua com uma pitada de bicarbonato de sódio e chupe uma rodelinha de limão. O mau hálito desaparecerá.

• Deixe macerar, em 1 litro de álcool (90º), 10 gramas de cravos-da-índia e 2 folhas de louro. Dois dias depois, coe e junte 10 gramas de álcool mentolado. Faça gargarejos freqüentes.

• Gargareje com infusão de hortelã, canela ou cravo.

• Ferva, durante 5 minutos, 3 ramos de sálvia, 2 de tomilho e 2 limões cortados ao meio (com casca e tudo). Faça bochechos com essa mistura, 3 vezes ao dia.

• Faça chá com folhas de malva e misture 1 colher (sobremesa) de água oxigenada. Faça bochechos pela manhã e à noite, todos os dias. A malva e a água oxigenada eliminam as bactérias e deixam a boca com hálito fresco e saudável.

N

358 *Narinas congestionadas*

• Cheirar um pano embebido em álcool mentolado.

• Mastigue 2 dentes de alho e logo as suas narinas estarão desentupidas.

• Junte 1 litro de água com 2 colheres (sopa) de sal e ferva. Retire do fogo e aspire o vapor até sentir o nariz livre.

• Ferva algumas folhas de eucalipto numa panela tampada. Acrescente 2 colheres de álcool (após tirar a panela do fogo). Deixe-a sem tampa dentro de seu quarto, o mais perto possível de sua cama.

• Ferva durante algum tempo folhas de eucalipto com água. Tire do fogo e inale o vapor quantas vezes forem necessárias.

• Inale rapé em pó.

• Rale uma cebola crua e acrescente a ela 4 xícaras de leite fervente. Beba 2 xícaras de manhã e 2 xícaras à noite.

• Ferver um pouquinho de água com uma pitada de sal. Pingar 3 gotas em cada narina.

359 *Nervosismo*

• Faça um chá de folhas de capim-santo. Adoce e deixe esfriar. Beba à vontade.

• Como calmante, tome chá de folhas de maçã ou chá de erva-cidreira.

• Tome um banho quente de banheira com agulhas de pinheiro ou com sua essência preferida. Se você tomar o banho à noite, deite-se imediatamente. Repita o banho todas as noites.

• Coloque 1 colher (sopa) de sal em 1/2 litro de água morna ou à temperatura ambiente. Agite bem e peça a alguém que esfregue seu corpo levemente com este líquido.

• Tome todas as noites, antes de deitar, 1 colher de mel de abelha.

• Leve ao fogo 20 folhas de erva-cidreira ou 10 folhas de capim-cidrão (capim-cidró) com água. Deixe ferver durante 10 minu-

362 *Obesidade*

• Faça um chá com 5 folhas do pé de graviola e um jiló cortado ao meio. Tome 3 vezes ao dia.

• Tomar diariamente, 10 minutos antes de cada refeição, 6 comprimidos de lêvedo de cerveja, num total de 12 comprimidos ao dia.

363 *Olheiras*

• Coloque uma rodela de batata-inglesa (crua) sobre a área afetada.

• Faça um chá de pétalas de rosas brancas. Deixe esfriar. Com um algodão, passe o chá sobre os olhos e deixe ficar alguns minutos.

• Aplique sobre os olhos (fechados) compressas de água de rosas ou chá preto.

• Faça um chá de flores de camomila. Depois de morno, aplique em compressas sobre os olhos.

• Pegue um figo fresco e divida-o ao meio. Coloque metade sobre cada olho e deixe por alguns minutos.

• Leve ao fogo 5 folhas de alface em 2 xícaras de água e deixe ferver até virar uma pasta. Tome antes de dormir, sem açúcar.

364 *Olho-de-peixe (cabecinha dolorosa que se forma nos calos dos pés)*

• Pegue um pedaço de sebo, esquente no fogo e pingue em cima do olho-de-peixe, de 3 a 5 vezes.

365 *Olhos congestionados*

• Coloque rodelas de pepino fresco sobre as pálpebras e deixe por alguns minutos.

366 *Olhos inflamados*

• Aplique a polpa amassada de uma maçã madura diretamente nos olhos (fechados), com auxílio de uma gaze. Deixe durante 1 ou 2 horas.

• Coloque na parte afetada uma rodela de tomate fresco bem maduro.

• Aplique folhas de erva-cidreira sobre as pálpebras, também para acalmar a dor.

• Coloque para ferver algumas folhas de arruda em um copo de água. Deixe esfriar. Banhe os olhos pela manhã e à noite, deixando, por alguns instantes, chumaços de algodão molhados com o chá sobre eles.

• Rale 2 fatias grossas de batata crua, sem casca, aplique sobre as pálpebras, envolvendo-as com gaze, e molhe com azeite morno. Renove a cada 10 minutos.

• Coloque meia folha de alface em 1 litro de água e deixe ferver por 5 minutos. Lave os olhos com este chá, 2 vezes por dia. Aplique-o morno.

• Bata uma clara de ovo em neve e embeba nela uma gaze ou retalho de pano limpo. Aplique sobre os olhos à noite e deixe até o dia seguinte.

• Empregar nestes casos a erva-de-santa-luzia, em cozimento e posterior lavagem.

• Rale meia maçã, esprema-lhe o sumo e molhe com ele dois chumaços de algodão. Coloque-os logo a seguir sobre os olhos, por 30 minutos.

367 *Olhos irritados*

• Coloque sobre os olhos algodão embebido em chá de pétalas de rosas, flor de laranjeira ou chá-mate.

• Pegue 3 galhos de arruda e 1 rosa branca, coloque-os em uma vasilha com água e deixe-os de molho por um dia. Lave os olhos com este líquido.

• Coloque alguns galhos de mastruço em um copo d'água filtrada e deixe por algumas horas. Lave os olhos com esta solução, várias vezes ao dia.

368 *Ouvidos inflamados (beijo branco)*

• Coloque em uma garrafa de vinho branco: 1 colher (sopa) de erva-doce, alguns pedaços de canela em pau, algumas raízes de salsa e deixe curtir por 7 dias. Tome 1 cálice pela manhã e à noite, todos os dias.

369 *Oxiúros*

• Para acabar com os vermes, principalmente oxiúros, tome 1 colher do sumo da rama do tomateiro, 1 vez por semana, durante 1 mês.

378 *Pano branco (manchas branco-arredondadas da pele)*

• Coloque 4 comprimidos de Melhoral (adulto) em 1/2 vidro de leite-de-colônia. Passe todo dia até desaparecer a mancha. Se tiver alergia, não use.

• Coloque 3 colheres (sopa) de bicarbonato de sódio em 1 litro de álcool. Agite e passe no local.

• Corte um pepino e coloque-o no álcool. Deixe curtir durante uns dias e depois aplique o líquido na pele.

• Esfregue uma banda de limão no local afetado, por 15 minutos, antes do banho, durante alguns dias.

• Misture em meio frasco de álcool um pacotinho de ácido bórico. Use diariamente, aplicando com um algodão nas regiões afetadas.

• Misture 1 colher de sopa de azeite de oliva, 25 gramas de enxofre, 1 tablete de cânfora, 2 tabletes de sebo de holanda até formar uma pasta uniforme. Aplique diretamente sobre o local afetado.

• Ingerir, às refeições, uma pitadinha de enxofre, todos os dias.

• Coloque um Melhoral em 1 litro de leite de rosas ou leite-de-colônia. Agite bem e deixe de molho por 1 dia. Passe nas áreas afetadas com um chumaço de algodão, antes de deitar.

• Esmague algumas folhas de feijoeiro e passe-as com o suco no local afetado. Deixe por 20 minutos. Repetir esse processo 5 vezes, com intervalo de 1 dia.

379 *Para acabar com as espinhas sem deixar marcas no rosto*

• Fazer, quinzenalmente, um banho de vapor para o rosto, com hortelã ou erva-doce; depois, feche os poros com rodelas de pepino gelado, por 20 minutos.

380 *Para aliviar as dores traumáticas (pancadas) sobre o corpo*

• Esquente um pouco de vinagre; coloque sal e faça compressas sobre a parte dolorida. Se estiver arroxeada, melhorará em menos de 24 horas.

381 *Para amolecer os tumores e retirar o pus*

• Cozinhe em uma panela um quiabo novo cortado, uma colher de farinha de mandioca, 1 dente de alho picado e 1 centímetro de fumo de rolo. Deixe esfriar e aplique sobre o tumor cobrindo-o com gaze.

382 *Para aumentar a produção de leite materno*

• Cozinhe canjica branca em leite e água com um pouco de açúcar e depois beba o caldo.

383 *Para baixar o colesterol no sangue*

• Para diminuir o colesterol e a gordura no corpo, tome 1 xícara de chá de hortelã, durante 15 dias, 3 vezes ao dia: em jejum, à tarde e à noite.

• Faça um chá de folhas de algodoeiro da seguinte forma: coloque um punhado de folhas em 1 litro de água e deixe ferver até reduzi-la à metade. Tome à vontade, sem açúcar.

384 *Para cessar a dor que a cal produz sobre os olhos*

• Deve-se lavar a parte afetada com um xarope simples. Na falta do xarope, lave com água e açúcar. A cal une-se rapidamente ao açúcar tornando-se inofensiva para a vista.

385 *Para clarear a pele*

• Para clarear os joelhos, cotovelos e tirar o odor das axilas, faça uma mistura de limão com bicarbonato e aplique nestas áreas.

386 *Para clarear os dentes*

• Passe nos dentes um algodão embebido em mercuriocromo e, logo após, escove-os até eliminar todo o mercúrio.

387 *Para curar começo de resfriado*

• Amasse 1 dente de alho, coloque-o dentro de um copo com água fervendo e tampe, deixando-o em infusão. Depois de 5 minutos, beba. Dificilmente o resfriado continuará.

388 *Para diminuir a dor e o calor dos tumores e fazer com que se rompam*

• Aplica-se uma atadura com pasta feita de mel puro e farinha. Cura e cicatriza feridas, inclusive queimaduras.

389 *Para evitar o estreitamento das artérias coronárias*

• Tome 1 colher (sopa) de mel puro, todas as noites.

390 *Para evitar vômitos*

• Masque um pedaço de casca de laranja.

391 Para expectorar catarro preso

• Esquente banha de galinha, aplique-a levemente no peito e enfaixe-o logo a seguir.

392 Para matar lêndeas

• Misture 1 copo e meio de água quente, 1/2 de vinagre e 1 de álcool. Passe no cabelo (limpo) e amarre um lenço deixando de 1 a 2 horas. Lave com xampu e passe um pente fino.

393 Para provocar vômitos

• Para vomitar alguma coisa ingerida que está lhe fazendo mal, tome 1 copo de água morna com 1 colher das de sopa rasa, de sal, e algumas gotas de vinagre.

394 Para purificar o sangue

• Faça um chá de pata-de-vaca (mororó), e tome-o várias vezes ao dia, sem adoçar.

395 Para retirar um anel apertado do dedo já inchado

• A partir da unha, enrole no dedo uma linha resistente, em espirais unidas e apertadas. Ao chegar ao anel, passe a linha entre ele e o dedo. Caso esteja muito apertado, use uma agulha, e, para não ferir o dedo, passe a linha com o fundo da agulha. Feito isso, desenrole a linha suavemente em torno do dedo, no sentido oposto ao enrolamento inicial.

396 Para um bom funcionamento dos intestinos

• Tome chá de cascas de laranja com uma folha de mamoeiro, sempre que sentir necessidade.

397 Pé-de-atleta

• Derrame vinagre no local afetado, de manhã e à noite.

• Se você sofre de pé-de-atleta, uma solução caseira que aliviará a inchação é o vinagre de maçã.

• Lave bem os pés e coloque sobre o ferimento um pouco de creme dental. Faça isso antes de deitar.

• Lave bem a região afetada com água e sabão. Enxugue e passe um pouco de mercuriocromo e, após secar, polvilhe com farinha de milho. Com duas aplicações diárias, dentro de 3 ou 4 dias o pé-de-atleta desaparecerá completamente.

398 Pele áspera

• Misture 1 gema, 1 colher (sopa) de mel, caldo de metade de uma laranja e 1 colher (sopa) de azeite. Passe esta mistura no rosto e deixe secar. Lave o rosto com água morna.

399 Pele cansada e sem viço

• Misture 1 colher (sobremesa) de germe de trigo, 1 colher de mel puro, 1 clara de ovo e 1 ampola de vitamina A. Bata e aplique na pele durante meia hora. Aproveite e fique deitada, relaxando os músculos do rosto. Lave com água morna.

400 *Pele irritada*

• Dissolva um pouco de lanolina em banho-maria; junte algumas gotas de tintura de benjoim. Passe no local afetado e retire depois de 15 minutos.

401 *Pele oleosa*

• Misture 1 colher (sopa) de aveia e 1 colher de iogurte natural. Em seguida, aplique no rosto, deixando ficar 15 minutos. Enxágüe com água morna.

• Bata um pepino com um pouco de água, suco de limão e uma clara em neve no liquidificador. Aplique e deixe secar.

402 *Pele ressecada*

• Quando suas mãos e lábios estiverem ressecados e rachados, amacie a pele com um pouquinho de óleo-de-dendê. Esfregue-o de leve sobre os locais afetados, sempre que puder.

403 *Pele seca*

• Aplique, no rosto limpo, o suco de 2 cenouras raladas. Deixe por 20 minutos e retire com água morna.

• Massageie-a constantemente com óleo de bétula.

• 1/4 de xícara de leite, 1 banana e 1 colher de mel. Passe no liquidificador. Depois, aplique no rosto limpo, deixando ficar 15 minutos. Enxágüe com água morna.

• Bata no liquidificador 1/4 de um abacate médio e 1 colher (chá) de óleo de amêndoas doces. Aplique no rosto limpo e seco.

404 *Pêlo de barba encravado*

• Após o barbear, passe no rosto suco de limão com sal. Isso evitará a infecção da raiz do pêlo.

405 *Perda do choro e espasmo da glote*

• Com movimentos calmos, introduza o dedo na boca da criança e procure a base da língua. Ela inspirará, continuando o choro normal.

406 *Perda parcial ou total da voz*

• Cozinhe bastante algumas cenouras. Tome, com mel, o caldo concentrado.

407 *Pernas cansadas*

• Cozinhe uma batata ou qualquer outra raiz comestível até o ponto em que ela se transforme numa massa grossa. Cubra seus pés com essa massa e, além disso, encharque nela pedaços de pano, enrolando-os em suas pernas.

408 *Pernas cansadas e doloridas*

• Lave as pernas, friccionando bem, com o líquido do cozimento de alfafa.

409 *Pernas inchadas*

• Colocar 30 partes de aroeira para 1/2 litro de água fervente. Aplica-se em banhos nas pernas.

410 Pés cansados

• Faça uma infusão de 5 colheres (sopa) de alecrim seco em água quente. Mergulhe os pés por 15 minutos e depois lave-os em água gelada.

• Faça um chá de folhas de laranjeira com sal. Ponha em uma bacia e deixe os pés nesta solução por alguns minutos.

411 Pés com rachaduras

• Passe diariamente sebo de boi. Não passe toucinho.

• Aplique óleo de cozinha com sal nos locais afetados.

412 Pés doloridos

• Mergulhe os pés numa bacia com água suficiente para cobri-los, com uma colher de sopa de sal grosso.

413 Pés frios

• Coloque seus pés em água quente (sem exagero) durante 1 minuto. Depois passe-os para água fria e deixe por mais 1 minuto. Vá alternando durante uns 10 ou 15 minutos, começando e encerrando a sessão com água quente. Depois de secar os pés, calce meias de lã.

414 Pés inchados

• Tome chá de avenca. Para 1 litro de água, 10 gramas de avenca. Tome de 8 a 10 colheres das de sopa por dia.

• Mergulhe os pés numa mistura de água com calêndulas.

• Banhe os pés em água morna com vinagre.

• Aplique compressas de vinagre quente e durma com os pés mais altos que a cabeça.

415 Pés inchados e doloridos

• Coloque os pés dentro de uma bacia com água morna, sal e vinagre e massageie-os bem. Ajuda a desinchar e aliviar a dor.

416 Peste bubônica

• Tome chá quente de sabugueiro. Aplique sobre os bubões, 3 vezes ao dia, compressas quentes de chá de sabugueiro, malva ou cavalinha. Combata a febre com compressas de água fria na testa e enfaixe o tronco com um lençol úmido. Tome somente suco de frutas e faça um isolamento completo e imediato.

417 Picada de abelha

• Retire o ferrão com uma pinça, passe vinagre e, logo a seguir, sumo de limão.

• Aplique uma rodela de cebola sobre o local. Acalma a dor e desinflama.

• Passe sobre o local uma rodela de fumo

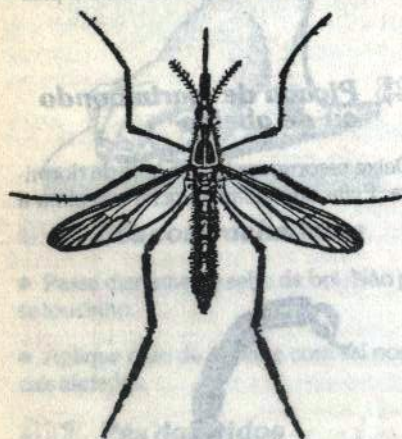
• Passe álcool junto com algumas gotas de amoníaco sobre o local.

424 *Picada de mosca*

• Se for picado por mosca-varejeira, aplique sobre a picada graxa mineral (dessas usadas em rolamentos).

425 *Picada de mosquito*

• Passe no local da picada uma mistura de 5 gramas de essência de cravo, 5 gramas de clorofórmio e 90 gramas de óleo de amêndoas doces. Guarde em um vidro escuro.

• Pincele esmalte de unhas sobre o local da picada. Isto cessará a coceira, evitando também que inche.

426 *Picadas de insetos em geral*

• Corte um dente de alho ao meio (ao comprido) e segure firmemente a parte cortada sobre a picada, durante 5 minutos.

• Moa 3 naftalinas e coloque o pó em um vidro com álcool. Aplique quando for necessário.

• Coloque em um vidro álcool, alguns pedaços de fumo-de-rolo, 3 dentes de alho e 2 folhas de pessegueiro. Deixe "curtir" quando for picado por insetos, passe no local.

• Prepare uma infusão de 1/2 litro de álcool para 15 folhas de eucalipto, deixando-as em repouso até o álcool ficar verde. Retire depois as folhas e acrescente 10 ml de tintura de iodo. Aplique no local atingido, 3 vezes ao dia.

• Se as picadas forem de marimbondos, abelhas ou escorpiões, coce o local atingido e retire o ferrão. Em seguida, passe urina recente, usando a mão em concha. A dor e o veneno dos insetos serão eliminados; a urina contém amoníaco que, sendo anti-séptico, pode substituir o álcool nas emergências, além de atuar eficazmente como analgésico.

• Para evitar que as picadas de insetos inflamem, aplique nos locais afetados compressas de água salgada.

• Esfregue folhas frescas de sálvia sobre a picada ou passe óleo de camomila.

• Esfregue sobre a parte afetada um pouco de pomada (Vic-Vaporub), e a dor, a coceira e a inflamação cessarão rapidamente.

427 *Piolhos*

• Misture detergente ("Pinho Sol") com leite e passe no couro cabeludo uma hora antes do banho, 2 vezes por semana.

• Esmague alguns caroços de flor-da-quaresma (planta comum em parques e jardins, presente em vários Estados do Brasil) e coloque-os em uma garrafa de aguardente. Umedeça bem o cabelo com esta loção e deixe-o enrolado em uma toalha por 1 hora. Depois lave, repetindo a operação por 3 dias.

• Aplique álcool canforado em toda a cabeça. Depois, coloque uma touca plástica. Deixe durante 3 horas.

• Faça uma infusão de álcool com fumo e passe no cabelo. Cubra-o com lenço durante 1 hora. Em seguida passe um pente (fino) que os piolhos cairão.

• Misture 2 colheres de talco (pó) com 2 colheres de querosene, derramando na cabeça. Deixe permanecer por 2 horas, depois lave-a demoradamente com xampu.

• Fazer um chá bem forte de folha de arruda (20 gramas de folhas para 1 litro de água) e lavar a cabeça. Não há piolho que resista.

• Para eliminá-los, dilua uma pedra de cânfora em álcool e aplique-o no couro cabeludo.

• Rale um pedaço de pau-paraíba. Esfregue o pó obtido no couro cabeludo.

428 Pneumonia

• Pegue canela em pó, leite, açúcar e 1 gema de ovo. Bata a gema, misture a canela e o leite, tempere com o açúcar. Leve ao fogo e deixe ferver até ficar cremoso. Tome quente.

429 Poros abertos

• Faça uma papinha de açúcar com limão. Esfregue no rosto e depois enxágüe com bastante água.

430 Pressão alta (hipertensão)

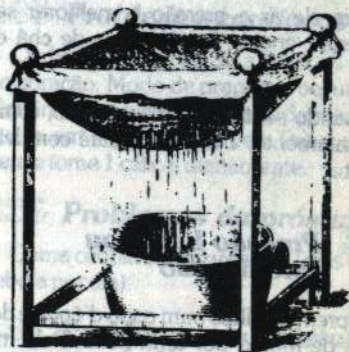
• Coloque 1 litro de água para ferver com 1 colher (chá) de alpiste (uma colher apenas, pois alpiste é muito forte). Deixe ferver até chegar à quantidade de um copo. Tome o chá 2 vezes por semana, não mais.

• Tome chá de broto de cana.

• Faça um chá de 5 folhas de pé de carambola, 5 de erva-cidreira e 4 de abacateiro. Ferva por 5 minutos, coe e tome de 3 em 3 horas.

• Faça um chá com miolo do chuchu e tome-o de 3 em 3 horas.

• Quando sentir que sua pressão está alta, apanhe 5 folhas de chuchu, junte 2 copos de água e ponha para ferver. Tome o chá quando estiver quase frio. Sua pressão voltará logo ao normal.

• Faça uma infusão, colocando um punhado de folhas secas de amoreira em 1/2 litro de água fervente. Filtrado o líquido, beba-o em cálice, por apenas 1 dia.

• Faça um chá de louro na proporção de 3 folhas para 1 xícara de água. Adoce e beba 2 vezes ao dia.

• Faça um chá de casca de fruta-pão. Tome quando sentir necessidade.

• Ferva cascas de lima em 1 litro d'água. Tome no lugar de água.

• Faça um chá de cascas de chuchu ou folhas de caramboleira. Beba à vontade.

• Faça um xarope com um chá de erva-mate bem forte (6 colheres das de sopa para 1 litro d'água), juntando o suco de 6 limões-galegos e açúcar à vontade. Tome 1 colher das de sopa pela manhã, durante 15 dias.

• Tome chá de folhas de pé de graviola (coração-de-boi) com folhas de abacateiro. Tome, aos poucos, durante todo o dia.

• Ferver alguns dentes de alho, tomando-os em forma de chá.

431 *Pressão baixa*

• Ferver alguns pauzinhos de canela em água pouco açucarada e tomar depois de morno.

• Para elevar a pressão e melhorar seu mal-estar, engula 1 colher das de chá de sal.

• Quando sentir a pressão caindo, tome, imediatamente, 1 xícara de café com leite quente.

432 *Pressão baixa ou intoxicação*

• Esprema 2 alhos num copo d'água e deixe-os de molho por uma noite. Pela manhã, coe e tome a água.

433 *Prisão de ventre*

• Ferva, por 15 minutos, ameixa-preta em água filtrada. Retire os caroços e bata no liquidificador. Tome esse suco acompanhado com pedaços de laranja, em jejum, pela manhã e à noite, durante alguns dias.

• Ao se levantar pela manhã, em jejum, beba 1 ou 2 xícaras de água fervida com o suco de 2 limões.

• Tome um suco de repolho temperado. Para prepará-lo, pique a cabeça de um repolho cru e salpique-a com um pouco de sal. Em seguida, passe o repolho no liquidificador. De preferência, tome o suco de manhã.

• Para eliminar a prisão de ventre, coma no café da manhã uma fatia de mamão ou 3 ameixas-pretas secas. Essas quantidades podem ser aumentadas de acordo com a gravidade do problema.

• Todas as noites, ao deitar, coloque o corpo em decúbito dorsal (deite de costas) e com as mãos faça massagens suaves da cintura até a pélvis, durante 15 minutos.

• Em meio copo de água, adicione 1 colher (chá) de maizena (amido de milho), agite e tome de uma vez.

• Tome 2 colheres de melado diluído num copo d'água.

• Dê o óleo das sementes de mamona. O mesmo óleo, de efeito purgativo, é usado para combater os vermes intestinais. Dose para adultos: 2 colheres das de sopa ao dia durante 3 dias. Crianças: a metade da dose.

• Coma bananas pela manhã, em jejum

• Tome 1 copo de água morna em jejum.

• Coma mamão misturado com gérmen de trigo, freqüentemente.

• Pegar 3 ameixas secas e fazer um chá. Tomar em jejum.

• Prepare um suco de ameixas secas, deixando da noite para o dia em água fervida, mel e suco de limão. Beba o suco pela manhã, de preferência com o estômago vazio.

• Faça um chá de erva-doce bem forte e na hora de beber acrescente 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio. Tome meio copo, 4 vezes ao dia.

• Deixe de molho, por uma noite, 3 figos em 1 cálice de água. Pela manhã, em jejum, coma-os e beba a água.

• Faça um chá com algumas folhas de jambolão (jamelão). Tome no lugar de água até fazer efeito, depois suspenda.

• Corte em pedaços uma fatia grossa de abóbora madura. Coloque em um guardanapo e torça para que saia o sumo. Adoce. Beba, em jejum, em dias alternados, durante 1 mês.

• Deixe ferver algumas sementes de cidra com algumas pétalas de rosa (de qualquer cor). Tome 1 xícara pela manhã, em jejum.

434 *Prisão de ventre dos bebês*

• Adicione 1 colher (café) de mel na mamadeira.

• Se o bebê tem prisão de ventre e o intestino trabalha com lentidão, experimente adicionar um pouco mais de açúcar aos chás, mingaus, e na água, pois ele age como laxante do intestino. Além do adocicado normal, use mais uma colher (café) de açúcar, e a prisão de ventre cessará.

435 *Problemas cardíacos*

• O chá de cactus ajuda a curar os males do coração. Modo de preparar: pegue uma plantinha de cactus, lave-a e depois coloque-a em água para ferver. Deixe esfriar bem e tome 1 cálice, diariamente.

436 *Problemas da próstata*

• Coma cebola crua durante 10 dias (meia cebola por dia).

437 *Problemas da próstata ou cistite*

• Faça um chá de cascas de jatobá. Beba frio, várias vezes ao dia.

438 *Problemas da vesícula biliar*

• A cada 3 semanas passe um dia inteiro sem comer, apenas ingerindo água.

• Prepare, no liquidificador, uma mistura em quantidades iguais de suco de beterraba e de suco de alface. Beba pelo menos uma xícara por dia.

• Durante 3 dias não coma ou beba nada além de sucos de frutas ou legumes.

• Uma hora depois de evacuar, beba 1 copo com quantidades iguais de suco de uma fruta cítrica e azeite de oliva.

439 *Problemas de respiração*

• Rale um rábano picante e misture-o a um pouco de mel. Deixe que ele absorva bem o mel durante 10 horas ou durante a noite. Na manhã seguinte, passe o rábano numa peneira fina e você terá um xarope. Tome 1 colher das de sopa a cada hora.

440 *Problemas dos rins*

• Acrescente 1 colher (sopa) de sementes de linho (linhaça) a cerca de 230 ml de água. Ferva durante 10 minutos. Deixe esfriar. Beba meio copo a cada 3 horas. Se quiser, use algumas gotas de limão para dar sabor ao chá.

• Ferva cascas de maçãs bem lavadas até que se forme um xarope saboroso. Beba durante o dia.

• Deixe de molho, numa vasilha com água, cascas de ananás. Tome este caldo aos poucos, durante o dia.

• Faça um chá de gerbão, erva-tostão e pariparoba (plantas comuns em todo o Brasil). Tome aos goles, de hora em hora, quando estiver com sede. Existem dois tipos de erva-tostão; a indicada, nesse caso, é a erva que possui carrapichos que grudam nas calças.

• Coma morango amassado com mel constantemente.

441 *Problemas no útero*

• Ferva algumas folhas de malva com bastante água. Despeje o chá fervente em uma bacia e fique de cócoras sobre ela, até esfriar (banho de vapor).

• Passe, no liquidificador, meia garrafa de mel de abelha, 30 folhas de hortelã, da folha larga, e 30 da folha miúda. Ponha na geladeira. Tome 1 colher das de sopa, após as refeições.

442 *Purificador do sangue*

• Leve ao fogo água para ferver com raiz de língua-de-vaca, raiz de jurubeba, raiz de pega-pinto (erva-tostão), 3 limões, 2 dentes de alho socados, mastruço e erva-doce. Adoce e tome 3 xícaras ao dia.

• Leve ao fogo 8 rosas brancas para ferver em água açucarada. Tome 1 xícara, todos os dias, em jejum.

443 *Queda de cabelo*

• Friccione o couro cabeludo com o suco de folhas de jaborandi.

• Raspe a casca de juá (arrebenta-cavalo) e lave o cabelo com a raspa diluída em água. Repita com freqüência.

• Junte meia cebola raladinha em 1 copo de álcool. Deixe curtir em lugar quente por duas semanas. Aplique 2 a 3 vezes por semana.

• Faça um chá de salsa. Deixe esfriar e aplique nos cabelos por 5 minutos. Enxágüe bem. Repita 1 vez por semana.

• Friccione o couro cabeludo com algodão embebido em azeite de oliva; lave depois a cabeça com sabonete neutro e água morna.

• Massageie o couro cabeludo com um chá de folhas de amoreira em infusão.

• Deixe alguns ramos de alecrim no álcool, por 1 semana. Depois coe e aplique na raiz dos cabelos.

• Esfregue o couro cabeludo com leite de bananeira, em dias alternados.

• Para evitar a calvície ou a queda de cabelo, acrescente, em um vidro de xampu de proteínas, 3 gotas de iodo, 2 colheres (sopa) de essência de alfazema, 3 colheres (sopa) de suco de cenoura (coado) e misture. Lave a cabeça normalmente com esse preparado.

• Para evitá-la, lave a cabeça de vez em quando com água salgada.

• Quando o cabelo estiver caindo devido a parasitas, surgindo "peladas" no couro cabeludo, retire o leite de um mamão verde e passe no local onde falta cabelo, 3 vezes seguidas (3 dias), que logo o cabelo nascerá.

• Cozinhe por bastante tempo em cerveja, raízes de carrapicho (pega-pega). Com este preparado, lave a cabeça freqüentemente.

• Evite-a fazendo uma mistura com algumas colheres de azeite doce, 1 ovo (gema e clara) e 1 limão. Deixe esta mistura atuar por 1 hora na cabeça e depois lave o cabelo normalmente. Faça isto 1 vez por semana.

• Molhe os cabelos com água morna e aplique xampu. Com o cabelo ensaboado, despeje lentamente um pouco de Coca-Cola, fazendo leves fricções. Deixe 5 minutos, ou menos, lavando em seguida com água morna. Alguns dias depois, a diferença será notada.

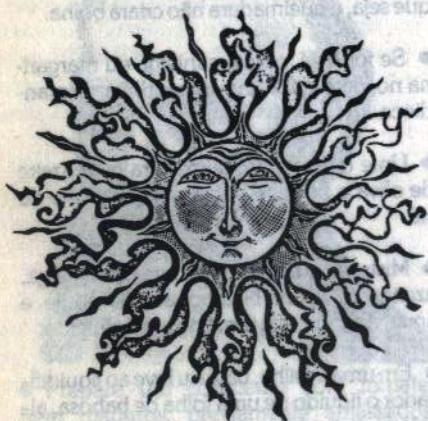
• Lave-os constantemente com água de coco, de preferência coco bem verde.

• Misture uma clara de ovo batida em neve com um pouco de leite de magnésia. Aplique suavemente sobre a região afetada.

• Faça uma pomada com uma pasta de agrião fresco e manteiga sem sal. Aplique e, a seguir, ponha fatias de batata crua sobre a região atingida.

• Coloque sobre o lugar atingido uma porção de massa de tomate.

445 *Queimaduras causadas pelo sol*

• Passe talco mentolado e aplique compressas frias de bicarbonato de sódio (1 colher das de chá para cada litro d'água).

• Embeba um tecido de algodão em iogurte gelado e coloque sobre as queimaduras.

• Misture, em partes iguais, álcool e talco até formar uma papa. Aplique sobre a região afetada.

• Aplique vaselina líquida sobre as regiões afetadas.

• Amasse bem alguns pepinos e passe esta pasta sobre as partes afetadas.

• Aplique, nas regiões afetadas, polvilho umedecido com leite de vaca ou leite de magnésia.

• Misture algumas gotas de limão em um pouco de azeite e uma colher de nata de leite. Passe no local afetado.

• Aplique 50 gramas de suco de agrião misturado a dez gotas de essência de amêndoas amargas.

• Se você ficou por muito tempo no sol com queimaduras leves, mas doloridas, aplique rodelas de batata crua ou clara de ovo batida.

• Coloque rodelas de tomate maduro nas queimaduras. Alivia a dor e evita o aparecimento de bolhas.

• Prepare um chá preto, deixe esfriar e passe nas partes afetadas.

• Misture álcool ou cachaça com um pouco de polvilho ou maizena formando uma papa consistente. Aplique sobre as queimaduras. Refresca e não deixa empolar.

446 *Queimaduras causadas por água-viva*

• Para acalmar a dor provocada pelo contato com o animal, aplicar espuma de sabão no local atingido.

• Retire o fumo do cigarro, misture com a saliva e coloque na queimadura.

• Passar urina no local. Alivia a dor instantaneamente.

• Põe-se numa vasilha folhas de eucalipto e, quando levantar fervura, aproveita-se o vapor aspirando-o por meio de um funil de cartolina improvisado.

• Assim que sentir o menor sintoma, tome imediatamente uma gota de iodo num copo de leite ou de água. Após algumas horas, repita o tratamento.

• Tome chá de erva-cidreira junto com alecrim e alguns cravos-da-índia.

• Ponha 4 copos de água em uma vasilha e leve-a para ferver; vá espremendo dentro da vasilha 3 a 4 limões. Depois acrescente 3 colheres (sopa) de café, durante 15 minutos, coe e deixe amornar. Tome 4 colheres das de sopa por dia.

• Coloque cascas de laranja para secar. Depois de secas, leve-as para ferver com água; quando estiver fervendo, adicione algumas folhas de funcho. Adoce e tome bem quente, ao deitar.

• Faça uma gemada (bata 1 gema de ovo, açúcar e canela em pó) e junte a esta um chá preparado com algumas folhas cortadas de capim-limão e água. Misture bem e tome à noite, bem quente.

459 *Resfriados, catarros e outras afecções das vias respiratórias*

• Põe-se numa xícara 1 colher de mel, 1 gema de ovo e um pouco de leite quente. Mistura-se tudo e toma-se pela manhã, em jejum.

460 *Ressaca*

• Ao acordar com ressaca, tome 1 colher das de sopa, bem cheia, de mel de abelha.

• Tome um copo de iogurte natural antes de deitar-se (durma sem travesseiro).

• Tome em jejum 1 copo de cerveja ou coma ostras cruas.

• Tome de hora em hora um copo de água de coco verde, de preferência gelado.

• Tome 1 colher (sopa) de óleo ou azeite, antes de começar a beber.

• Ferva, com água, durante 5 minutos, 3 folhas de jurubeba. Deixe esfriar, passe no liquidificador e tome um copo cheio.

• Tome 1 copo de leite gelado na hora que chegar em casa e outro ao acordar.

• Misturar 2 gotas de amoníaco em um copo d'água. Não é para ser bebida, mas sim cheirada. O mal-estar passa na hora.

• Em 1 copo d'água, coloque 1 colher (chá) de guaraná em pó e 10 gotinhas de limão. Beba e deite-se num quarto escuro, com uma compressa de água fria na cabeça.

461 *Retenção de líquidos no organismo*

• Tomar um chá de folha de unha-de-vaca (cipó-escada, escada-de-jabuti, mororó-cipó).

• Encha um vidro com pétalas de cravo-de-defunto e álcool e deixe em repouso por vários dias até o álcool ficar amarelo. Molhe um algodão neste líquido, passe no local dolorido e massageie por alguns instantes.

• Coloque algumas sementes de sucupira em vinho branco. Deixe curtir por algumas horas. Tome uma dose, todos os dias, em jejum.

• Faça um chá com 1 raiz de gengibre (2 cm) e 4 a 6 sementes de imbira quebradas e sem miolo, cozinhando em água durante 15 minutos. Deixe esfriar e tome 3 vezes ao dia. É picante e amargo, mas o efeito é ótimo.

• Faz-se um chá de folhas de bambu. Toma-se meio copo ainda morno, 1 vez ao dia.

• Banhar a parte dolorida com chá de capim-gordura e tomar também um pouco de chá.

• Ponha 1 folha de samambaia comum numa vasilha de água quente (1/4 de litro). Deixe-a curtir, durante meia hora. Beba o líquido 2 vezes ao dia.

• Friccione a parte do corpo atingida com o seguinte: 500 gramas de flores secas de camomila, 200 gramas de azeite de cânfora e 20 gramas de álcool a 60º. Coloque a camomila no azeite e aqueça em banho-maria pelo menos 2 horas. Dissolva a cânfora no álcool. Quando o azeite estiver frio, coe-o em um guardanapo, que se deve apertar bem para sair todo o suco da camomila. Misture o óleo ao álcool canforado e coloque o líquido em uma garrafa com tampa esmerilhada.

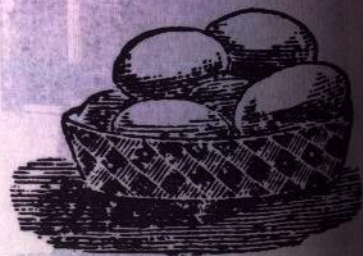
• Tome diariamente, à vontade, suco de pepino adicionado ao de cenoura.

• Colhe-se uma xícara pequena de leite de pinhão-bravo (encontrado no Nordeste) e coloca-se dentro de uma garrafa de cachaça. Toda manhã, em jejum, tome 1 colher (sopa) da infusão e banhe as partes do corpo atacadas pelo reumatismo com esta mesma solução.

• Rale um caroço de abacate e coloque-o dentro de uma garrafa de 1 litro, completando com álcool (92 graus). Deixe curtir por 1 semana. Friccione, à noite, sobre o local dolorido.

• Faça um chá de samambaia. Deixe ferver por alguns minutos e beba-o em seguida.

• Amasse algumas folhas de malmequer, deixe em infusão no álcool por 2 dias e passe depois nos locais afetados.

• Triture bem 2 ovos de galinha (com casca) no liquidificador. Misture com 200 gramas de essência de terebintina. Deixe por 8 dias; passado este tempo, agite bem e aplique nas partes afetadas do corpo, por vários dias.

• Prepare um chá, sem açúcar, com folhas de chapéu-de-couro (chá-da-campanha, erva-do-brejo, erva-do-pântano). Tome 1 xícara pela manhã e outra à noite.

• Faça uma pomada com um pouco de cânfora e a banha (derretida) que envolve o rim do carneiro. Massageie com ela a região dolorida.

• Friccione o local afetado com infusão de álcool e sementes de algodão, 3 vezes ao dia.

• Passe álcool no local dolorido, massageando verticalmente, nunca em círculos. Enrole uma atadura em volta e fique com o local imóvel por alguns instantes.

• Esprema o suco de 1 limão e junte 2 colheres de água mineral. Tome durante 3 dias.

• Adicione em 1 litro de álcool alguns pedacinhos de nó de pinheiro. Deixe descansar por 10 dias. Aplique no local sem massagear.

• Faça fricções de álcool canforado no local dolorido.

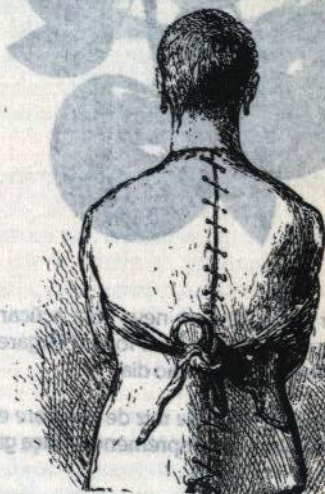
• Faça uma infusão com 4 colheres (sobremesa) de sálvia e 1 litro de água quente. Coe e misture na água do seu banho de imersão.

• Faça uma infusão de álcool com bastante alho e deixe curtir por 3 dias. Use, para friccionar, quando sentir dor.

• Coloque uma espada-de-são-jorge cortada em pedaços em infusão no álcool. Passe na região dolorida.

463 *Reumatismo ou dor lombar*

• Para reumatismo ou dor lombar basta colocar numa garrafa, por 1 dia, alguns pedaços de raiz de pita e um pouco de vinho. Depois é só passar no local dolorido.

• Faça um chá de folhas de samambaia. Beba, constantemente, durante todo o dia.

464 *Reumatismo ou dor nas costas*

• Use cataplasmas de folhas de alface quentes.

465 *Rouquidão*

• Pique um quiabo em rodela, coloque água fervente e abafe. Coe e beba.

• Faça uma calda com 2 colheres (sopa) de açúcar, 4 rodelas de cebola (de preferência branca) e 1 xícara (café) de água. Coe e tome quente.

• Gargarejos de mel de abelha, diluídos num copo de água morna.

• Recheie uma maçã com mel e asse até ficar levemente tostada. Coma em jejum.

• Bater uma clara em neve com açúcar e juntar uma limonada bem forte. Gargareje com a mistura, 2 vezes ao dia.

• Ferva 20 gramas de raiz de gengibre em 1 litro de água e coe espremendo. Faça gargarejos.

• Ferva uma rama de alecrim com 3 copos d'água. Cubra e deixe esfriar. Tome meio copo, ao deitar, durante 3 dias.

• Asse uma castanha de caju até ficar preta; coloque em uma xícara com 2 colheres (sobremesa) de açúcar e mexa. Depois jogue água quente e abafe. Tome frio.

• Faça um chá com casca de romã e folhas de laranjeira e beba ao deitar.

• Adicione 1 colher de manteiga numa xícara com café bem quente. Tome.

• Faça uma papa grossa com açúcar e limão e vá comendo aos poucos, até sentir que melhorou. Pode repetir 2 ou 3 vezes ac dia.

• Faça uma fervura de cascas de romã com sal. Gargareje 3 vezes ao dia.

• Faça gargarejos com uma solução de água quente, mel e vinagre.

• Tome mel de abelha-africana. Para cada colher de mel, 4 gotas de limão; tome antes de dormir.

466 *Rugas*

• Esfregue mamão maduro sobre a pele.

• Misture mel com algumas gotas de limão e um pouco de aveia. Aplique no rosto limpo e deixe por 20 minutos. Retire com água morna e sem sabonete. Repita a cada 15 dias.

• Misture uma batata cozida e amassada com 1 colher de leite e outra de azeite. Aplique por algum tempo. Retire com água morna.

467 *Rugas iniciais e precoces*

• Prepare uma loção, usando 20 gramas de bulbo de lírio misturado com a mesma quantidade de mel de abelha e 10 gramas de cera branca, derretida. Aplique sobre o rosto.

470 *Sangramento das gengivas*

• Bocheche água salgada após cada refeição. Também se utiliza raiz de alcaçuz para amaciar gengivas inflamadas.

471 *Sangue pisado*

• Para retirar o sangue de uma unha, depois que esta recebeu uma pancada, esquente a ponta de um arame até ficar rubra e perfure a unha acima da marca de sangue. A dor, nestes casos, é provocada pela pressão do sangue no interior da unha.

472 *Sapinho*

• Sapinhos são manchas esbranquiçadas na mucosa bucal produzidas por um cogumelo, mais comuns em crianças. Para eliminá-los, aplique mel (com um algodão) diretamente no local atingido. Algumas poucas aplicações serão suficientes para que eles desapareçam.

• Passe algodão embebido em café amargo sobre a região atingida, várias vezes ao dia.

• Use a água do feijão após a primeira fervura, antes de pôr tempero. Passe em toda a boca, usando gaze. Não é para ser bebida.

• Ponha no local sal em pedra, durante 5 minutos; fazer 3 vezes ao dia.

• Faça uma limpeza bucal com mel rosado ou violeta de genciana, 2 ou 3 vezes ao dia.

473 *Sapinho em bebês e em crianças maiores*

• Para curar sapinhos do bebê, coloque um ferro no fogo até ficar em brasa, depois coloque este ferro na água, e a seguir banhe a boca do neném com esta água.

• Limpe a boca do bebê, delicadamente, com um pedacinho de gaze enrolado no dedo e molhado em uma solução feita de 1 colher de bicarbonato de sódio e 1 xícara de água.

• Lave o local afetado com uma solução de malva (simples, sem perfume) fervida com água.

• Lave a boca da criança com caldo de tomate maduro.

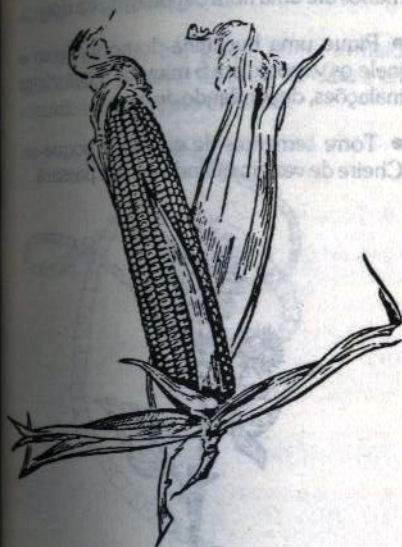
• Cozinhe feijão sem tempero e passe o caldo na boca da criança 3 a 4 vezes ao dia.

474 *Sapinho em recém-nascido*

• Colocar 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio na água em que for esterilizar as mamadeiras e chupetas.

475 Sarampo

• Pegue flores de sabugueiro e faça um chá. Deixe esfriar bem. Em seguida tome devagar.

• Para aliviar o corpo, toma-se banho com barba de milho.

• Para impedir que o sarampo atinja os olhos, mastigue um dente de alho e assopre nos olhos do doente.

476 Sarampo recolhido

• Faça um chá de lentilhas e tome bem quente.

477 Sardas

• Massageie a região onde elas aparecem utilizando a mistura de 1 colher (chá) de suco de limão, água oxigenada (10 volumes) e 1 colher de glicerina.

• Bata algumas claras em neve. Aplique nas sardas e deixe secar. Faça isso diariamente, durante 15 dias.

• Bata uma clara de ovo em neve e junte o suco de meio limão. Aplique no rosto por 15 minutos. Lave com água morna.

• Faça um creme com casca de ovo dissolvida em sumo de limão (deixe de molho) e passe nas sardas.

• Misture em partes iguais suco de limão, chá de salsa e água de arroz. Aplique sobre as sardas.

• Corte uma beterraba ao meio e passe pelo rosto diariamente.

478 Sarna

• Cozinhe o bulbo do alho (parte central onde se fixam os dentes), amasse-o e coloque sobre a parte afetada.

• Triturar alguns dentes de alho e cozê-los com um pouco de manteiga. Passe na região afetada, à noite, durante 3 dias.

• As folhas de aipo, moídas e misturadas com sal e vinagre, fazem desaparecer a sarna em pouco tempo.

• Coloque em uma panela 1 litro de água e 20 gramas de arruda. Deixe ferver por 20 minutos. Antes de deitar, aplique-o frio sobre as partes afetadas, durante 5 dias.

• Misturar enxofre (3 colheres das de sopa), em meio litro de água. Passar sobre os locais afetados, à noite antes de dormir, por 3 dias consecutivos. Na manhã seguinte, trocar toda a roupa de dormir e de cama e fervê-las. Nos animais dá-se um banho com esta solução.

• Esmague algumas folhas de anil e empregue topicamente em toda a região afetada.

479 *Sarna em cães*

• Passar-lhe no pêlo algodão embebido em querosene, 3 dias seguidos. O pêlo do animal crescerá sedoso e bonito.

480 *Seborréia ou caspa*

• Friccione o couro cabeludo com uma mistura de glicerina (1 colher das de chá), álcool (2 colheres das de chá) e água de rosas (1 vidro), 2 vezes ao dia.

481 *Sede*

• Quando a sede custar a passar, pingue algumas gotas de limão na água que beber.

482 *Seios empedrados*

• Faça compressas de gengibre com farinha de mandioca.

483 *Sífilis, infecções da pele, reumatismo*

• Faça um chá de carobinha. Tome morno, em pequenas quantidades.

484 *Sinusite*

• Mastigar, por 15 minutos, um pedaço de favo de mel do tamanho de um chiclete, rejeitando o resíduo. Repetir 6 vezes ao dia.

• Elimine o leite e seus derivados de sua alimentação durante 2 semanas por mês.

• Prepare uma mistura de óleo de mostarda, duas colheres de óleo vegetal e uma colher de chá de mostarda seca (em pó). Massageie a testa com esta mistura, principalmente na região acima dos olhos, esfregue suavemente em direção às têmporas, e deixe que ela penetre nos poros.

• Embeba um lenço em álcool e cheire-o profundamente, várias vezes ao dia.

• Rale bem fino um rábano picante. Misture um pouco de suco de limão e mexa até formar uma pasta grossa. Tome 1 colher das de chá de manhã e outra à tarde. Recomenda-se não beber ou comer nada pelo menos até uma hora depois de cada dose.

• Pique uma buchinha-do-norte, ferva e inale os vapores por 5 minutos. Faça várias inalações, dependendo do caso.

• Torre sementes de girassol e soque-as. Cheire de vez em quando e a dor passará.

• Queime alguns dentes de alho, aspire a fumaça e deixe a coriza descer por si só.

• Ferva água e coloque pó de café; a seguir, ponha o rosto sobre o vapor e aspire. Faça a inalação antes de deitar. Repita a operação durante 15 dias.

• Tome 1 xícara de chá de ginseng após as refeições.

• Cheire sal torrado até começar a espirrar. Deixe a coriza escorrer bastante.

• Pingue 2 gotas de chá de cabacinha-do-mato em cada narina, 3 vezes ao dia.

• Ingerir pequenas quantidades de açúcar até cessarem as contrações.

• Beba um copo duplo de água bem gelada. Mantenha os olhos fechados ao bebê-lo e tape os ouvidos com algodão.

• Tome algumas gotas de vinagre com açúcar ou coloque uma pitada de sal embaixo da língua.

• Tome 1 copo d'água, flexionando o pescoço para baixo.

• Acabe com os soluços molhando a parte inferior das orelhas com um pouco de água gelada.

• Faça uma compressão ao redor dos nervos que percorrem a base do pescoço, logo acima da clavícula. Assim procedendo, o soluço cessará.

• Pressione os ouvidos com as palmas das mãos, um vez que o nervo do tímpano tem conexão com um nervo que vai ao diafragma.

488 Soluços ou cólicas intestinais

• Tome um chá de noz-moscada.

489 Suor fétido nas axilas ou nos pés

• Misture suco de 1 limão-galego em cinza de carvão. Esfregue nessas regiões pelo menos 3 vezes ao dia, durante 3 dias.

490 Suor nos pés

• Se os seus pés suam muito, lave-os todas as noites com água morna e sabonete; após enxugá-los, aplique álcool iodado ou canforado.

491 *Tabagismo*

• Para combater resíduos de nicotina agregados às paredes da traquéia e brônquios, tome chá de cascas de jatobá (Hymenaea). A ingestão da seiva de jatobá pode auxiliar no tratamento.

492 *Taquicardia*

• Respire fundo, cerca de 20 vezes, pausadamente. Durante as aspirações pressione a ponta do dedo mínimo da mão esquerda, lentamente, usando o polegar e o indicador da mão direita. A pressão com os dedos deve ser feita do lado da unha do dedo mínimo.

493 *Taquicardia e resfriados*

• Chá de folhas de alecrim (Rosmarinus officinalis). Os antigos usavam também infusão de folhas e ramos de alecrim numa garrafa de vinho branco de boa qualidade.

494 *Tártaro nos dentes*

• Esfregue morangos nos dentes e nas gengivas. Eles não só eliminam o tártaro como deixam os dentes mais brilhantes e mais fortes. Use apenas morangos frescos e sem açúcar.

495 *Tensão nervosa*

• Faça um chá de folhas de maracujazeiro. Tome todas às noites ao deitar.

496 *Terçol*

• Aplique algumas fatias de gengibre sobre o local.

• Envolva uma pedra de gelo em um lenço e ponha sobre o terçol até não agüentar mais. Repita várias vezes e o terçol desaparecerá.

• Faça o seguinte xarope: 4 folhas de laranjeira (laranja-da-terra), 1/2 quilo de açúcar, 4 folhas de saião, 1 molho de agrião, 1 copo de água e ramos de poejo (erva cultivada no Brasil como planta aromática, de folhas pequenas e que, quando esmagadas, cedem um suco rico em mentol). Lave bem as folhas e deixe ferver de 20 a 30 minutos em fogo brando, até ficar no ponto. Tome 3 vezes ao dia até que a tosse desapareça.

• Corte 2 figos secos em fatias e junte-os a 1 copo de leite, numa panela. Ferva durante alguns minutos e deixe esfriar durante 1 hora. Beba 1 copo de manhã e prepare uma nova porção à noite.

• Junte em 1 copo de leite quente: 1 colher (sopa) de mel, 1 colher (chá) de manteiga e uma gema de ovo crua. Misture tudo e tome ao deitar.

• Pegue 2 cenouras bem frescas, corte em fatias finas, ponha em um prato e polvilhe com açúcar. Deixe curtir por algumas horas e tome o suco obtido.

• Coloque 1 dente de alho em uma xícara e ponha água fervendo por cima, abafando em seguida. Tome ainda quente.

• Coloque num prato uma maçã ralada com a casca e despeje sobre ela um copo de leite fervente. Coma logo em seguida.

• Ferva sem mexer, em 1 litro d'água, 9 folhas de figueira e 9 colheres de açúcar, até formar uma calda fina. Beba uma xícara (chá) desta calda, quando estiver em crise.

• Cozinhe 4 cascas frescas e limpas de banana-prata em um pouco d'água com açúcar. Deixe em repouso até formar uma calda. Coe num pano limpo e ponha numa garrafa. Tome uma colher das de sobremesa ao deitar.

• Tome um chá quente feito com folhas de nespereira, à vontade.

• Ferva algumas cascas de angico, coe e coloque açúcar até fazer um xarope. Guarde em uma garrafa e tome 2 vezes ao dia.

• Coloque em uma vasilha um punhado de flores de mamão e um pouco de mel. Despeje um copo de água quente e tampe bem. Deixe esfriar e tome às colheradas, de hora em hora.

• Quando estiver em crise, apanhe um pouquinho de pimenta-do-reino moída, misture com açúcar e engula.

• Misture 2 colheres (sopa) de mel, suco de 2 ou 3 limões maduros, 1/2 copo de água e 1 colher (chá) de margarina. Tome o mais quente que puder, 3 vezes ao dia.

• Ferva em 2 xícaras de água, por 5 minutos, 3 galhos de hortelã, 3 galhos de poejo e 3 dentes de alho esmagados. Depois, ainda no fogo, adicione 1 xícara de açúcar e

3 colheres (mel) de abelha-mirim (abelhas que dão em pau). Deixe dar o ponto de xarope e retire. Depois de frio, coloque em um vidro limpo. Tome 1 colher das de chá, 3 vezes ao dia.

• Corte 1 cebola em fatias e polvilhe com um pouco de açúcar. Deixe por uma noite e, na manhã seguinte, beba o suco.

• Seque o fruto do jatobá até virar pó. Coloque no mel de abelha-da-europa ou jataí. Tome 1 colher das de sopa 3 vezes ao dia, por vários dias consecutivos.

• Pegue um rábano, rale e coloque-o num pote de mel. Deixe repousar por 2 horas. Tome 1 colher das de sopa, 5 vezes, ou mais, ao dia.

• Desmanche, em um copo de leite fervente, 4 ameixas em calda. Tome quente, antes de deitar.

• Leve ao fogo, por 10 minutos, 10 folhas de hortelã e 1 copo de água. Adoce com uma colher de mel. Coe e tome 1 colher das de sopa a cada 4 horas.

• Faça um chá com 1 limão cortado em quatro partes, algumas cascas secas de cebola e 2 copos grandes de água. Beba aos poucos, durante o dia.

• Pegue as flores ou cascas de pau-de-rato (catingueira) e ponha em uma panela sem água e com um pouco de açúcar. Depois de bem queimados, ponha água o suficiente para cobri-los e acrescente um pacotinho de canela em pó. Deixe ferver. Tome frio, 3 vezes ao dia, como se fosse xarope.

• Açúcar queimado, água, mel, limão e alho. Queime o açúcar, junte a água e o mel, depois o limão e o alho. Deixe ferver até ficar uma calda. Tome às colheradas.

• Faça um chá com 3 folhas pequenas de figo, 1 folha de eucalipto e 2 xícaras de água. Adoce com 1 colher de mel e tome quente.

• Ferva num recipiente 4 limões sem casca, 1 litro de leite, 3 colheres de açúcar cristal, 5 colheres de mel e 1 cálice de conhaque de alcatrão. Depois de tudo bem fervido e coado, coloque num vidro fechado e tome como xarope.

• Faça um chá de alfavaca. Deixe esfriar e faça uma batida, juntamente com um ovo de galinha. Tome antes de deitar.

• Tome 1 colher (sobremesa) de caldo de limão, ao deitar.

• Ferva um copo de leite, adicionando-lhe uma colher de chá de manteiga ou margarina e uma colher de mel. Beba bem quente.

• Caramele um pouco de açúcar em uma vasilha. Coloque água e adicione um punhado de carqueja. Deixe ferver até engrossar. Tome às colheradas.

• Cozinhe uma beterraba somente com açúcar, isto é, sem água. Depois que estiver murcha, retire o caldo que ficou e dê (ou tome), 3 vezes ao dia.

• Faça um chá de alho amassado e beba diariamente.

522 *Unheiro*

• Coloque um pedaço de limão para esquentar. Esfregue, ainda quente, sobre a unha atingida.

• São curados no prazo de 5 dias, aproximadamente, aplicando-se alúmen em pó (pedra-ume). Primeiro, aplica-se sabão sobre o unheiro que, no final de 24 horas, é retirado; depois se coloca a pedra-ume, que é conservada sobre o unheiro com algodão e esparadrapo.

• Aplique sumo de cebola nas unhas afetadas.

• Amassar um pedaço de sabão (virgem) com açúcar. Coloque a mistura sobre o local afetado e amarre com gaze ou pano.

• Para curá-lo, esfregue flor de abóbora até sarar.

• Quebre 1 ovo de galinha e separe a película que fica na casca, enrole a unha com esta película e deixe-a durante toda a noite. Dói um pouco quando seca, mas deve-se agüentar. Na 2.ª ou 3.ª noite, o pus vazará e melhorará o unheiro.

• Durante 10 dias consecutivos use, debaixo da unha afetada, uma pasta feita de pó-de-joana (encontrado em farmácias) com azeite caseiro.

• Junte enxofre, ácido bórico e banha em rama (de porco) em partes iguais, misturando a banha derretida com os demais ingredientes. Passe no unheiro diariamente.

• Coloque o dedo dentro de um recipiente, com água bem quente e uma colher (sopa) de borato de sódio, durante alguns minutos. Faça, em seguida, compressas bem quentes com esta mesma água e troque a cada 10 minutos.

• Coloque 1 colher (sopa) de ácido bórico em meio copo de álcool. Aplique esta solução nas unhas bem limpas.

523 *Uretra infeccionada*

• Faça um chá de amor-do-campo. Tome frio, à vontade.

524 *Urina presa*

• Pegue 10 sementes de melancia, soque e cozinhe bastante. Adoce à vontade. Tome uma xícara das de chá, 3 vezes ao dia.

• Coloque água fria em uma bacia e sente-se nela, despido.

• Prepare um chá com quebra-pedra (fura-paredes; erva-de-santana), folhas de abacate e barba de milho. Tome-o frio, como água, até que os sintomas desapareçam.

• Ferva 30 gramas de pedúnculos de cerejas em 1 litro d'água durante 10 minutos, despejando todo o conteúdo, bem quente, sobre 1/2 quilo de cerejas frescas. Deixe em repouso durante 20 minutos e, em seguida, coe, espremendo-as ligeiramente sobre uma peneira espessa.

525 *Urina solta*

• Tome um chá feito com as ervas catinga-de-bode e centáurea. Se preferir adocicar seu sabor, acrescente um pouco de mel.

526 *Urticária*

• Prepare uma mistura de molho tártaro e água. Quando a mistura estiver bem pastosa, aplique sobre o local afetado. Deixe durante toda a noite.

527 *Vaginite*

- Tome chá de folhas de framboesa.

528 *Varizes*

- Aplique óleo de ipê-amarelo nos locais afetados pelas varizes.

- Coloque o miolo da flor copo-de-leite de molho no álcool de cereais (homeopatia). Feche bem o vidro e, quando o líquido se tornar amarelo, passe nas varizes.

- Aplique todos os dias um chá feito com meio copo d'água, 1/3 de óleo de mamona e sal. As varizes desaparecerão pouco a pouco.

- Corte 3 caroços de abacate e passe-os no liquidificador. Coloque em 1 litro de álcool e deixe por 3 dias. Com esta solução, faça massagens locais.

529 *Vermes*

- Tome chá de erva-de-santa-maria. Um copo pela manhã e um à noite, durante 3 dias.

- Faça um xarope com suco de cebola e mel, tomando 3 vezes ao dia. Excelente para expulsar vermes intestinais de crianças.

- Ferva hortelã, alho e leite juntos e tome 1 colher das de sopa 1 vez por mês.

- Colocar 1 colher (sopa) de arroz integral, bem lavado, em meio copo de água filtrada. No dia seguinte mastigar bem, aos poucos, o arroz cru até ele virar uma pasta fina e engolir. Se quiser, pode beber a água em que o arroz ficou de molho.

- Faça um xarope de suco de erva-de-santa-maria e tome 1 colher toda manhã, em jejum.

- Para combater vermes, rale a casca de limão e engula com um pouco de açúcar. As sementes de limão também agem como vermífugo. Pegue 15 sementes, triture e cozinhe com leite. Coe e tome com açúcar, em jejum.

- Para eliminar lombrigas, pegue um caroço de manga e abra-o, tirando o miolo. Faça um chá, deixe esfriar e beba.

• Toda manhã, em jejum, tome chá de folhas de hortelã.

• Prepare uma infusão de 3 dentes de alho em 1 copo duplo de água fervente, por 10 minutos. Tome-a aos poucos. Suco de cenoura crua também é um excelente remédio.

• Corte um alho em rodelas e tome cada rodela acompanhada de um copo d'água, como se fossem comprimidos. Faça isso todas as manhãs, em jejum, durante 15 dias consecutivos.

• Descasque uma boa quantidade de sementes de abóbora, torre-as e reduza a pó. Coma em jejum, nos 3 primeiros dias de lua minguante, 1 colher das de sopa deste pó misturado com açúcar ou no leite.

• Misture algumas cascas secas e moídas de laranja com mel. Tome 2 colheres das de chá em jejum, durante vários dias.

• Retire as sementes de uma abóbora madura e deixe-as no sereno por uma noite. Depois moa. Tome 1 copo de leite morno com 2 colheres bem cheias desta massa, à noite.

530 *Vermes, má digestão ou nervosismo*

• Faça um chá de erva-de-santa-maria e tome 3 xícaras por dia.

531 *Verrugas*

• Queime-as com gelo seco, 3 vezes ao dia, durante 3 dias.

• Por alguns dias seguidos, aplique, pela manhã, folhas de boa-noite (amassadas) sobre as verrugas, por 15 minutos.

• Passe durante alguns dias uma mistura de água oxigenada (10 volumes) e iodo. Após alguns dias, as verrugas desaparecerão.

• Pegue algumas lesmas (encontradas em jardins) com uma pinça e aplique sobre as verrugas; deixe-as sem lavar pelo menos 5 horas. Repita o tratamento 1 semana.

• Elimine-as, cobrindo-as com esparadrapo após uma aplicação de formalina e ácido salicílico. Repita a operação de 2 em 2 dias e, após 2 semanas, retire as partes mortas da verruga, que desaparecerá dentro de 2 meses.

• Corte uma banana-maçã verde ao meio e passe sobre a verruga, diariamente.

• Pegue uma berinjela com casca, corte uma fatia e passe nas verrugas, pelo menos 2 vezes por dia. O suco que sai da berinjela faz sumir as verrugas.

• Corte a ponta superior de um chuchu e friccione até sair uma espuma branca, que deve ser colocada diariamente sobre a verruga.

• Em um vidro, junte vinagre forte com a casca de 2 limões. Deixe a mistura curtir durante uma semana. Depois pincele as verrugas com esta infusão, 2 vezes ao dia.

Relação dos Colaboradores

A

Ana Christina Junqueira Carvalho, Antônia Pequena Neta Bulhões, Alzira Tavares Rodrigues, Ana Flávia Lucas Bila, Ana Alice de Souza Manzan, Auricélio Ribeiro, Ambrósio Antoine Honan Troke, Araceli Cristina Ferreira Gomes, Antônio Carlos Pierro, Alcides Moraes Nogueira, Ana Cristina de O. Grandeza, Ângela Reiss Mattioli, Alberto Bertelloti, Adylia Leite Costa, Ana Teles Borges, Anete Kraskoff, Aída T. Santiago, Antônio Neto, Aracy Braga Scarpelli, Abgail Cláudio Simões, Ana Célia Pereira, Arimilton Cláudio da Silva, Andréa Paci de Paula, Abigail da Silva Leitão, Antônio Marsengo, Ana Rita de Oliveira Pires, Albênia Gonçalves da Fonseca, Ana Maria Welte Gonçalves, Alice Bonício, Alex Martins Paiva, Ângela Maria Alves, Alcione Batista Dias, Antônio Edvaldo de Lima, Antônio Sestari Neto, Abel Cirno Hinke, Adriana Pagnocelli, Alzira de Souza, Aparecida Tavares de Souza, Antônio M. Dutra, Ademar Braz de Lima, Ana Moreira, Arlete do Carmo Teixeira, Ataíde Prado, Antônio Sampaio, Ana Lúcia de Moraes Barros, Armindo Leite Maillo, Antônio C. F. Sousa, Ângelo Muller Filho, Anete Feijó Cavalcante, Alexandre Vieira Gonçalves, Agnes Helena Dreux Costa, Antônio Luiz Pechebella, Aparecida Bento Camargo, Alcides Novaes Nogueira, Arary Nascimento, Aurino Maia do Nascimento, Alípio Prado, André Calvo Júnior, Altair de Oliveira Prata, Aldebaran Brasiliense da Silva, Alexandre Moura Guimarães, Antônio Cláudio de Lucas Paula Maia, Alda Nadir da Cruz de Oliveira, Ângela M. Mendes Britto, Ângela Perpétuo de O. S. Barreto, Ari de Toledo Machado Filho, Ademar M. Gonçalves, Ângela Cristina dos Santos Alcântara, Ângela Maria de Freitas, Alexandre Tôrres Pinto, Ana Marta Texeira de Paiva, Adelar Nóra, Antônio Carlos Bahia de Souza, Artur I. Pereira, Almerinda Gonçalves de Souza, Ângela da Costa Alcântara, Ana Márcia de Souza, Aldo C. Lopes, Alexandre N. Severo, Astrogilda Martins Carneiro, Amazília Gomes da Silva, Ana Maria Ogata, Antônia Souza Santos, Alexandre Rampelotto, Adilson Matos Pereira, Alberto José de Santos, Antônio Carlos Budha, Ana Paula Amorim, Antônio Marcelo Soares Guimarães, Ângela Maria Palazzo, Ana Lúcia de Morais Carvalho, Anir Luís Bizarro Lopes, Amélia D. Sousa, Antonieta Maria Tenório Barros, Amedorina Ramos Ferreira, Ângela Lia Lima, Aparecida da Silva Lopes, Antônio Jorge Dias dos Santos, Alexandre Santos Lobão, Annie Mireille Mendonça, Alzira Batista Brasil, Aldair Pegado de Almeida, Alderin de Azevedo, Agripina Calheiros Lopes, Ana Cristina Santos de Souza, Arielson Borgonha Querino, Adauto de Carvalho, Ângelo Benetti, Ana Lúcia Souza Nascimento, Antônio Carlos T. Souto, Arlete Cavalcante Galindo, Arnaldo Machado, Adilson Lima, Alexandre Souza, Aureliano J. Q. Santos, Avelino A. Leite, Antônio Barbosa Melo, Anísio F. Costa, Adriana P. da Silva, Amaral Isabel do Nascimento Soares, Ana Rita Diamantino, Antônio Carlos Fiuza, Aparecida Dora Spuldari, Artur M. Saldanha, Antônio Marcelo Soares Guimarães, Ana Altiva Cacheado Mateus, Annita W. Chimello, Antônio Carlos Azinha Pinto, Alice Martins, Alexandre Vilela de Abreu, Arlinda Silva Santos, Alda Alves Lopes, Antônio Pedro da Silva, Alice Mignac Araújo, Ananeris

Grassi Zuini, Agripina Gonçalves, Ayrene Peinado Gallo, Adão Luiz Costa Alves, André H. Gadelha, Albaniza R. Medeiros, Athaides Soares Silva, Agripina Calheiros Lopes, Arildo Jorge Toledo, Aparecida Bento Camargo, Ana Maria Franco da Silva, Antônio Guimarães Vasconcelos.

B

Benvinda Santos Martins, Belarmindo de S. Bandeira, Brasilina Nascimento da Silva, Beatriz F. Santos, Benedita Pereira Dâmaso, Benedito Otávio Silva Maia.

C

Carla Marques Rondon, Cosme dos Santos, Clara Maria S. Raphaelli, Clara Frassinetti, Célia Santos Antão, Cássia Luiza e Silva, Carlos Maurício de Senna Botelho, Carlos Fernandes de Vasconcelos e Silva, Carmem A. Mello, Célia Tereza dos Santos, Carlos E. Souza, Cleide do Prado Franca, Carlos Alberto Santos Marques, Corália Carvalho Wanderley, Célia Russo, Célia Regina Rangel, Carlos Adriano Pela Rabelo, Cely Calatayud, Creusa Guimarães Machado, Clarice H. A. Pereira, Cilene Noleto da Silva, Cloves Chagas, Cláudio Régis de Oliveira Lima, Cleonisse Almeida Guerra, Cenira Frossard Mascarenhas, Cláudia Pereira Fernandes, Cláudia Adelaide Cingotta, Cristóvão Barbosa, Célia Maria Fabri, Carlos Antônio Granzoti, Célia Veissid, Cláudia M. Levai, Cleonésio Ribeiro de Souza, Célia Barros, Carmem K. Nascimento, Carmem Lúcia Otto, Cristina L. Machado, Cid Portela de Sampaio, Cristina Bif, Carlos Fraga, Claudice de Carvalho, Celso Q. Ferreira Filho, Carlos F. Mendonça, Celino Ferreira Lopes, Célia Maria Turato, Cleomar Rey, Cristina S. Laredo, Carlos F. Fontana, Cristina M. do Amaral, Cândido Pires del Rio, Carmem Rosa Silva Monteiro, Catarina J. Carvalho, Carlos Roberto Wendt, César Gomes Gama, Carla Luzia Galvão Barata, Cláudia Santos Peixoto, Cristina Augusta de Oliveira Peixoto, Carlos J. Cardoso, Celita Di Tommaso, Cecília Cerqueira Costa, Cassiano R. Velho, Cláudia T. Marcondes, Cláudia M. S. Lacerda dos Santos, Célia S. Bastos, Cláudio Braga Campos, Celeste G. Dias Marco, Clélia Gomes de Faria, Celso Aparecido Pinto.

D

Dalva Palácio, Diana Rocha Hoffmann, Denise O. Bastos, Dalila da S. Dias, Dolores Carvalho, Dulcinéia A. de Souza, Deolinda Ferreira Pinto, Dachamir Hotza, Darcy Eiko Nakayama, Dinorá de Paula, Darci Carbone, Dario Itapary Nicolau, Duleina Andreone, Delmo Lima de Araújo, Dayse Barbosa da Silva, Domingos Sávio Cunha de Sá, Damião Escañuela Serpa, Dirlei Biscaino, Donizeti S. Perpétuo, Doralice Lacerda de Araújo, Dolores de Aquino Pereira, Dulcileni dos Santos Sanz, Débora Brandão Moreira, Dolcina A. Azevedo, Denise Lopes Bastos, Denise Gomes Costa, Dilma M. Silva, Domingos L. Porto, Denise Aparecida S. Shipp, Dorly dos Santos Pinto, Décio de Oliveira Sanches Júnior, Delzuita B. Bonfim, Dezolina Mazzonetto, Delbla Maria da Silva Souza, Deborah Cohen, Dirce de Andrade, Dhébora Simone M. Araújo, Débora Pereira, Dionísia da Rosa Madruga.

E

Elisete dos Santos, Eleonora Martins, Édison Paulo Chu, Elias Jorge Rodrigues Nunes, Enéas Tyszka, Eneyde Gomes de Carvalho, Eliseu Alves Rodrigues, Eugênio Cleto Júnior, Elaine Elisa Gomes de Almeida, Eliana Fiorio Checon, Edira Azuéllos, Evirose Monossab, Edson Ferreira da Conceição, Elizabeth Vasconcelo Pereira, Esdras Antônio Gouveia, Eli Bezerra de Oliveira, Estácio D. Saldanha, Elaine Vieira Soltre, Edson Scholze, Elizabeth

Brandão, Edvaldo J. G. Costa, Eron Nelson Pereira, Elizabeth dos Santos, Edna Matsue de Morais, Edvaldo José Gimenez Costa, Elisabeth Schweger Rocha, Eliete Silva de Abreu, Eunice Costa de Medeiros, Elizabeth Lemos de Castro e Silva, Eliana Maria Rodrigues, Elisio Etsuo Mikado, Edilson Paulo Chu, Édson Macedo Carli, Elisabeth de Lima Gil, Eder Ney Gouvêa Quintas, Eliane Steinmetz Mattos, Édson R. Pinheiro, Eleomar I. Ramalho, Edir Alves Freire, Eliana Glória Barbosa, Efraim F. Camargo, Edésio Paiva, Élcio N. Mattos, Eliana Radulenco, Eduardo Ramos Floering, Estefano Olanczulki, Eliane Junqueira, Eliane Satlher Ruella, Eduarda Ramos de Souza, Edicéia Maciel, Enrique Fernandes, Elizabete da Silva Lopes, Edna S. Silva, Elza F. M. Aquino, Eliana Borges Tannús, Eduardo Shunj Ioda, Esmeralda Francisca Rodrigues, Eustáquio Machado, Ermeli T. Stadler, Elieth Pereira.

F

Francisco Barghigiani, Francisco P. Medeiros, Fátima L. Braga, Fernando I. Camargo, Francisca de Araújo Costa, Fátima Aparecida Lalier, Flora Ferreira Neta, Francisca de Paula Pereira, Fernando I. Moreira, Fátima Maria dos Santos Brito, Filomena S. Machado, Fábio J. Camargo, Francisco de Assis Júnior, Francisco de Assis de Souza, Francisco Jorge Mansano, Francisco Martins, Fabiano da Silva Pontes, Francisco H. Saldanha, Flávio de Freitas Coelho, Francisco A. Coelho, Francisco Ariberto de Alcaniz, Francisco Antônio da Silva Lima, Fátima Regina de Saboya e Silva, Francisco Gerardo Pessoa Araújo, Francisco Cézar Souza Silva, Francisco H. Castro, Francisco Ascobeth de Lima, Floripes Gomes de Brito, Flávio da Conceição Possos, Fátima M. Santana, Fábio Almeida R. da Costa, Fracilia da Silva Oliveira, Fátima de Lourdes Eberhard, Fernando César Carreira, Flávia R. de Campos, Francine Lorena Cuquel.

G

Guatemoque de Oliveira Ferreira, Gerson Kazumi Takara, Graciete Ramos, Guido de Souza, Giany Palazzo Ferreira, Galvani Viana da Silva, Geane Guimarães Pimenta, Gilson Santos da Silva, Giselda Barros Bolivar, Geraldo dos Anjos Soare, Gláucio B. Lima, Geraldo Santori, Giovanna Maria P. Rodrigues, Girleni Aparecida de Almeida, Gleide Chaves, Gerson Antônio Passos, Gilson dos Santos Lopes, Geralda da Silva Machado, Geraldo Flávio de Paula Reis Sá, Gilson Menezes Cruz Sobrinho, Genilson Paes Soares, Germano Deretti, Gisele Francisca Pereira, Geraldo Nage Rodrigues.

H

Hanna Sevilha Gonçalves, Heloisa Maria Pereira, Henrique Jorge Castro Cruz, Henrique Luiz Kroehling, Helsy Maria dos Reis, Helenita da Silva Martins, Heliani Muniz Guimarães, Hérmiton Jorge Sampaio Souza, Herotildes da Paz Tavares da Silva, Hiolanda Trenton, Haroldo S. Calazans, Henrique G. Bastos, Hildegard Fugger, Helena O. Miranda, Heitor C. Freire, Hilda Alzira Fuchs, Hilda Carrera, Hérida Sá Thimóteo, Heraldo Lins Marinho Dantas, Humberto Santos Lacerda, Hugo F. Xavier.

I

Ionice C. Silva, Idhmá Brim Ribeiro, Ilse Maria Sopelsa, Izabel de Souza Motta, Isabela Maria Cesariano Menegon, Ione Aparecida Cabrera de Lima, Inez de Araújo Silva, Ivani Mazara de Oliveira, Iolanda Velioniskis, Iraydes de Matos Cortezano, Ivanir do Carmo Vieira, Iria Müller Poças, Ilma Rodrigues Moraes, Ivan de O. Fernandes, Ivone Moinhos Zimmer, Isilda Aparecida Rodrigues, Isabel M. Coelho, Ilma de S. Manfredo, Ignácio de Loyola dos Passos Júnior, Ivanice Maria da

Kátia Carvalho Wanderley, Kelson dos Santos Araújo, Kátia Santos, Katsuhiro Roberto Morimoto.

L

Lucidéa Trindade Campos, Lucimar Andrelina Morais, Luiz A. de Oliveira, Loeci Teresinha Schmitz, Lucinéia R. Gomes, Luiz Carlos da Silva, Liane Fetter Santos, Luiz Cláudio da Silva, Leomax Carneiro Miranda, Lenita Barreto Claro, Liorcino Mendes Pereira Filho, Leandro Boscato, Lucy Bicalho Melo, Lenira Zogaib, Luzelita Correia da Silva, Luís Carlos Caetano, Leila Anoni de Souza Dias, Laurita de Oliveira Silva, Lizete de Souza, Lurdes Mariano dos Santos, Lenira R. Sanches, Lélis Manoel de Araújo, Larissa M. Araújo, Lúcia Helena Maia Galvão, Licimeire Estevam, Luís Fernando Santiago Rocha, Luiza Carvalhaes de Albuquerque, Liliana Caversan, Luiz Alberto Matté, Luzia Maria de Azevedo Silveira, Lilian Selma Buzin, Luiz V. Campos, Luiz da Silva Santos, Lia Ellen de O. Carnasciali, Lenise Alves Madeiro, Leda Ledoux Costa Teixeira, Lucilena Camillo Verneque, Lindoval F. Viana, Luiz Vanderlei Chagas, Luiz Antônio Pedro, Luiz Celso Pinho, Lourdes Rocha de Moraes, Lindomar Rangel Pestana, Lílian Santos de Albuquerque, Lídia Keiko Ivasse Ikeguchi, Lúcia J. Alves, Lúcia Ben, Lélia Galeno Teixeira, Lúcia de Fátima Rosa da Trindade, Londuis Pereira de Souza, Louis Radial, Leila Machado Gomes, Lídia Satiko Oku, Luiz Henrique Sanches, Luiza Iara G. de Oliveira, Lia de Jesus Teixeira, Lenilsa de Oliveira, Leonardo B. da Silva, Luís Paulo N. de Arruda, Laura Favalli, Leonilda Dalla Costa, Lucrécia Oliveira Bueno, Lucy Cyriaco Lagedo, Luiz Alfredo Vieira Leonardo, Lucimar Garcez de Moura, Lucy A. Sampaio, Lídia Carolina Gardina, Luiz Carlos Jesus Azevedo, Lizete dos Passos.

M

Maria T. da Silva, Margarida S. Barbosa, Maria Rita Fontoura, Mirian R. Lisboa Xavier, Maria do Carmo Félix da Silva, Maria Antônia de Campos, Manoel Oliveira, Márcia Machado, Mirna Tane Yoshida, Maria das Graças Pedrosa da Silva, Maria Conceição Bovolon, Marize Bezerra de Araújo, Marisa D. Xavier, Miguel Magalhães Santos, Manoel G. Camargo, Maria Antonieta F. de Souza, Maria Dolores G. Cunha, Maria Rodrigues Costa, Maria José Teixeira de Oliveira, Medorina Silveira de Souza, Magnólia Lúcia Silva, Maria de Lourdes Maciel Ferreira, Marcelo B. Saldanha, Maria Helena de Melo Monteiro, Maria Aparecida Rodrigues França, Márcio Pereira, Mirtes Pereira de Jesus, Maria de Lourdes Cunha, Miguel Toni Filho, Maria de Lourdes da Cruz, Maria de Lourdes Cavalcante Barreto, Magali Zubiaurre, Miriam Carla Goulart Henriques, Marcelo Teixeira D'Oliveira, Maria José Fontes da Silva Oliveira, Marcos Antônio Aguiar dos Santos, Maurício Breves da Silva, Márcio Gualberto Coelho, Maria do Carmo Prízia do Amaral, Mary Onishi Fernandes, Maria de Lourdes Souza Araújo, Maria Bueno Barbosa, Maria Alice Bloch de Faria, Maria Dária de Meneses Dantas, Marli Ferreira de Souza, Marcos Prestes, Maria Enilda Ribeiro da Silva, Maria Dalva Penha de Oliveira, Márcia Cristina A. Rabelo, Margareth Saib Chéquer, Maria das Graças E. Mello, Mariângela Mattos Grosso, Maria José Brandão de Morais, Marcos Silva Wanderley, Maria Antonieta Alves Gomes, Márcia Guedes, Maria Tereza Ferreira Rotondo, Maria Angélica Muniz, Maria Bezerra da Nóbrega Neta, Márcio Gomes Fraga, Maria José Rocha de Souza, Maria Dalva Chaves Martinez, Maria Geny Fonseca Souza, Maria Gorete Teixeira Silva, Maria Cristina Sakamoto, Marcos B. Santana, Matil de R. Batista, Marta C. Barbosa, Mônica J. Leal, Maria do Horto Mendonça Gomes, Maria Rejane Ferreira da Silva, Marilda da Silva, Maria Consolação Silva, Manoel Gabriel da

Silva, Milton Beck, Max Baer Freitas Ferreira, Maria Marlucy Alves dos Santos, Maria José Souza Morais, Márcia Barbosa Mascarenhas, Marta Regina da Silva, Márcio Olímpio de Brito, Moisés Araújo Andrade, Marcos César dos Santos, Maria das Dores R. Mendes, Márcia Helena Piazzi, Mercês Nascente de Souza, Maria Regina de Lavra, Maria Angelina Lourenço de Moura, Magaly Feijó Chalréo, Marília Rezende Godoy, Maicira Trevisan, Mariana E. Bonfim, Maria José Arruda Barros, Maria Helena de Melo Monteiro, Maria Emília G. da Silva Ponte, Manuel Tarcísio de Queirós Cauper, Maria Conceição Moretto, Maria Jussara Trindade, Marilene Bottécchia, Maria do Carmo Pontes, Marta Gomes, Maria Abadia Pereira de Souza, Maria Isabel da Costa, Marcela Godoy Costa, Maria Lucenilda Pontes da Silva, Manoel Augusto S. Graça, Maria Madalena de Oliveira Ferreira, Mônica Ferreira Silva, Maria Conceição Maia da Cruz, Mônica Albuquerque, Manoel Moreira, Maria José L. Veloso, Mário Moreira Alves, Maria Aparecida da Mamoica, Maria das Graças Martins Silva, Marilda Marques, Marcus César Malta, Maria Altayr d'Ávilla, Moacir de Melo Alves, Maria Madalena Alves, Maria Helena Leite, Milton Júlio de Carvalho Filho, Maria Verônica Gomes, Mara Inês da Silva Boeno, Maria Paulina da Cunha, Marta A. Aleixo, Maria José Fialho Ferreira, Mariza Alves, Marília Castro Oliveira, Maria Alzira de Oliveira, Mariza Vieira Rodrigues, Marlene Maria Porto, Maria Aparecida Delgado Arantes, Maria F. Pécora, Milena D. Gomes, Maria Angélica Alves do Nascimento, Maria de Fátima da Costa Veloso, Marinalva Correa de Arruda, Maria Licir Peschel, Mara Jane Jornada Ivo, Marília Gomes Corrêa de Oliveira, Maria Silvina de Santana Macedo, Maria Cléria de Souza Terra, Maria Lúcia Sanchez, Maria Odete Barros, Maria Claudete Miranda Grah, Maria das Graças Ertel, Maria Oreide Passos Meireles, Miguel Pereira Leite, Maria Guida M. Mendes, Maria Cecília L. Carvalho, Maria Meibel Veiga Ribeiro, Mário Dubik, Maria de Fátima Migoto, Maria Cristina Gomes, Maria Bezerra da Nóbrega, Maria de Lourdes Lopes Prado, Manoel F. Bandeira, Maria do Carmo S. Barlavento, Moacir B. Meirelles, Márcia Correia de Castro, Mônica Correia de Castro, Márcia Chaves, Maria Teresa Albuquerque Mamede, Maria de Lourdes A. Pereira, Maria Helena M. Goulart, Margarida Gomes, Márcia Porto, Maria de Fátima Duarte de Souza, Mário Barcellos, Mara L. Pereira, Márcia G. Duarte, Maria Lúcia do Amaral, Maria Lúcia Kelmer, Mônica B. Sampaio, Maria Ivonete de Souza, Mariano A. Fonseca, Maria da Galiléia Soares Pereira, Mírian Silva, Maria de Fátima Ferreira Vanderley, Marcos Emanuel Milhone Brasil, Maria de Fátima Rocha de Oliveira, Marília da Costa Peres, Marcelo G. da Silva, Maria Célia Rodrigues Campos, Maria Clarete Jardim Ramos, Maria Aparecida Cerasoli, Marisa Moreira da Silva, Maria Aparecida Teixeira Silva, Maria A. Vecchiarelli, Matilde O. de Luca, Maria Rosa de Jesus, Maria José R. Noronha, Maurício F. Maia, Maria Helena G. Aranha, Maria Mimosa de Queiroz, Maria Bernadete Ramos, Maria do Rosário Vieira Freitas, Merry de Mourão Mattos, Marilene Curi, Moisés T. Araújo, Maria José Murilo, Maria Isabel Natorf, Maria Luiza Eiro Shimon, Maria Isabel Inácio Peres, Maria Luíza de Oliveira, Maria José da Luz, Manuel C. Raposo, Margarida Izaura Barbosa, Marina Lacerda, Maria Aparecida Barroca Xavier, Maria José Costa, Maria de Fátima de Oliveira, Maria Rita Américo de Barros, Milca Emília Oliveira Suhett, Moisés de Andrade Ribeiro, Mariza V. de Castro, Marise Correia dos Santos, Manoel César de Sousa, Martha Carneiro, Maria Apparecida Degaspare, Mário Luiz Rocha, Marcelo Alberto Moysés, Marília Machado de Souza, Márcia Amélia Miranda da Silva, Marlene R. Xavier, Mário U. Barreto, Maria das Graças R. Oliveira, Maria da Penha Siqueira Campos Braga, Maria Cristina Laidene Sorrentino, Marina Pagano, Maria Enila Ribeiro da Silva, Maria Aparecida de Assis Oliveira, Maria Carmelita Secunho Manhães, Maria

Cristina Pereira da Silva, Maria de Lourdes Vieira Amâncio, Maria Nazaré Gonçalves da Silva, Milton J. Marcello, Marcos de Campos, Mauro Mendes de Oliveira, Márcia Pereira, Maria de Lourdes Sampaio de Lucena, Maria de Lourdes Araújo, Maria Regina Nascimento, Maria Josimar Saraiva do Nascimento, Marta Alves Pinheiro, Maria Luísa Xavier de Abreu, Maria das Graças Gonçalves, Marina Poncio de Castro, Maria Lúcia Blum, Maria Ilza Rodrigues dos Santos, Marilúcia Gomes Moura, Maria Alzira de Oliveira, Marcos J. Teixeira, Marília Duque de Lima Garcia, Márcia Regina Machado, Marcelo Guanaes Caram, Maria Luiza Barcellos Heuer.

N

Nelzenir Araújo Lima, Nara Borges, Newton de Araújo Serra, Nair T. Macedo, Nilson José Afonso, Norys Melo Ribeiro, Nazira Maria da Cruz, Nadja Maria Tenório Vasconcelos, Nina Graça Cardoso, Nilza Batista Borges, Nilce S. Guarrido, Nize Ramos de Carvalho, Nélson Castro Chada, Nadir de Souza Bonifácio, Nadir Xavier, Noel Domingues Ribeiro, Nadir Xavier dos Santos, Nélson Lima, Noemia Nunes Moreira, Neide Aparecida de Lima, Niralda de Oliveira Telles, Neme Skury, Neusa Maria Ferreira, Neuma Ferraz Penalva, Neide Aparecida de Oliveira Kogohara, Norivaldo Rui Rocha, Nair E. Sousa, Nisia de Carvalho Lück, Nélson J. Lobo, Norma Pinto Estevão, Noêmia Santos e Silva, Norma G. Reis, Nilda Ruiz Chaves, Neici do Nascimento, Neide Estelita Pereira, Nélson de Setta, Nair de Oliveira, Nilce Domingues, Nilza Siqueira Anderson, Nadir Andrade Santos, Norma G. de Sá, Narliza Rosana Ferreira Leite, Nanci Keiko Inque, Neide Ruvenat Pineli, Nicolau Jorge Neto, Noemi de Castro Alves, Nélio Ribeiro, Nélson T. Castro.

O

Ondina Bonete da Cruz, Onélia Tolentimo, Odete R. da Silva, Olga Rodrigues de Souza, Osmar Guidotti, Olga Tereza Pissetti Machado, Olismar Silva Gaioso, Odilon Impróta, Olivia Celeste Silva Ramos, Olivete P. Santos, Odete Mikiko Ono, Olga Helena Galina, Otmar Alberto Kurtz, Olavo Augusto Cunha Bentes, Omar Partenio Murad, Orvadina Cougo Malaguês, Osvaldo de Souza Britte, Osman P. Bandeira, Oswaldo José Fraga, Orlando Assis Nunes Brandão, Odyl Vieira, Ozéias M. de Sá, Orielsa França Bernardo, Otacílio Ferreira da Costa, Onílio Rodrigues Júnior.

P

Paulo Mansur, Pio Veríssimo da Silva, Paulo Eduardo Amâncio, Paulina Chiarada, Pedro Waldeck Queiróz de Sá Barreto, Paulo Ramon Duarte, Pedro Roberto Sperfico, Paulo Maria Martins, Patrícia César da Fonseca, Patrícia Melo Ferreira, Paulina Aline da Silveira Costa, Paulo Lobenwein Heidenreich, Paulo Sérgio Mendes, Pascoal Raggi, Pedro Francisco de Melo, Paulo Darezzo Neto, Permínio Souza Ferreira, Patrícia Isolda de Jesus Costa, Paulo Missiaggia, Paulo Francisco de Souza, Paulo Tadeu Vieira, Paulo Eleutério Ribeiro, Patrícia Ashton, Paulo Sérgio de Oliveira Cruz, Paulo Marques da Silva, Pieta J. Voorsliup, Patrícia Elena Diaz Rojas, Periano Soares Aguiar.

R

Raul G. Miranda, Raimundo F. Castro, Roberto River Ferreira, Rivaldo Fortunato Ramos, Rene Maria T. Novaes, Ronaldo José Apolinário, Romério de Andrade Ribeiro, Ronaldo dos Santos Matos, Rubens C. Fernandes, Rosinete Maria de Souza, Reginaldo Ferreira da Anunciação, Regina Célia Almeida, Rafael D. Filho, Rita de Cássia Maracia, Rossana Leal Madruga, Renato de Souza Abboud, Renato Fontoura dos Santos, Rosana Lopes, Regina Gomes, Roberto Rocha da Silva, Rita Barboza da Silva, Raimundo Pereira dos Santos, Rosário de Fátima Ribeiro, Ro-

Pellegrino, Tereza Luiz de Souza, Tereza Cristina de Vasconcelos, Tereza Ramos de Almeida S. Virtis, Tereza Ferreira Cruz, Therezinha Carpanedo, Therezinha Terra da Cunha.

U

Ubirajara O. Sarmento, Ueridon dos Santos Silva, Ubirajara Medeiros de Assis.

V

Viviani Salles de Melo, Virgínia Mendes Gama, Vilma Rufino Braga, Vânia Fernandes Ferreira, Valdete Flausino, Vilma Rosa da Silva, Verônica Fagundes Valle, Vera Lúcia Gomes, Vivian Deitos, Virgínia Figueiredo, Vanilson Marcos Freitas da Silva, Victor Bona, Vera Lúcia Andrade Morais, Vânia Justa Barroso, Vanildo Pedrosa dos Santos, Virgínia Gomes Fontes, Viviane Cercol, Vilma de F. Ferreira Gomide, Valdemar Vieira de Góes, Valmiro Manoel da Silva, Valdomiro Antunes dos Santos, Vagner Silva do Amaral, Virgínia Hubinger, Vítor R. Abrantes, Vanda O. Matozinhos, Vanda Ribeiro Silva, Valéria Regina de Godoi Neves, Vera Lúcia Corrêa, Virgínia Siqueira de Souza, Valéria Guedes de Oliveira, Vera Alice Salustiano, Valmir P. Simões, Vani Sá Silva Moreira.

W

Wilson Roberto Pereira, Woodrow Wilson C. de Carvalho, Walkíria Raquel Ramos de Carvalho, Wolney Luís de Oliveira, Wladimir Paulo Ferreira de Santana, Wanda Maria de Oliveira, Wanderley Dameto, Waldener Júlio da Silva, Wanda Hausmann, Waleska Lago dos Santos, Walmir Pereira Gualberto da Silva, Wanya Moreira, Washington A. Rios Sena, Waldir C. Barbosa, Wilmar Dias Sobrinho, Wilma Pessoa Cabral, Winisan Silveira, William Antônio Pedrotti, Walter de Campos.

Y

Yoshie Ilza Kato.

Z

Zilma Santos, Zunilda Galharda Martinez, Zilma Ferreira, Zélia Marcelino de Oliveira, Zilda U. Ramos, Zuleica Medeiros Ferreira, Zenaide de Jesus Castro, Zélia Maria Gassenferth.

VOCÊ É O SEU MÉDICO

**Os livros desta coleção não pretendem substituir o médico e sim dar um alívio mais imediato ao paciente, evitar consultas por males insignificantes, diminuindo os gastos sociais e deixar os serviços médicos para os casos mais importantes.
Serve também para orientar pacientes em locais carentes.**

Remédios Caseiros

Este livro é o resultado de três anos de pesquisa, coleta, análise e seleção de informações de todas as regiões do país. Reunimos, aqui, centenas de receitas populares, experimentadas e com resultados comprovados, com o intuito de contribuir para o bem-estar de muitas pessoas, particularmente onde e quando se tornar difícil, ou mesmo impossível, um bom atendimento médico.

ISBN 85-00-70095-5